# الأسرار الخفية

## في الحياة الزوجية

Marriage

Secrets

Muhammad Alsayed Alkholy

محمد السيد الخولي

# الأسرار الخفية
# في الحياة الزوجية

تأليف
محمد السيد الخولي



الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

الخولي ، محمد السيد
الأسرار الخفية في الحياة الزوجية /
تأليف محمد السيد الخولي.
ط ١ - المنصورة : دار اليقين ، ٢٠٠٧
٢١٦ ص ؛ ١٧ x ٢٤ سم
تدمك ٨ - ٢٣٨ - ٣٣٦ - ٩٧٧
١ - الزواج
أ - العنوان
٣٠١,٤٢

رقم الإيداع : ١٥٥٧٧/ ٢٠٠٧



دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١
هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com
المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمة

إن الحمد لله، نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۝٧٠ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠، ٧١].

**أما بعد:** فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد ﷺ وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

وبعد: فإن الدين الإسلامي دين العفة والطهارة، دين النظافة، ودين العلم، وقد حرصت شريعة الإسلام على المحافظة على العقل والنفس والمال والعرض، فكانت التشريعات الإلهية في صالح الإنسان في كل زمان ومكان، ومن هذا المنطلق نستطيع أن نقول: إنه لا يوجد تشريع كامل إلا شرع الله عز وجل .

فكل تشريعاته في صالح الإنسان لتنهض به ليكون قويًا صالحًا في كل شيء من مجالات حياته، فالمؤمن الصالح لا بد أن يكون صالحًا في كل شيء، ليس العبادة فقط، ولكن في حياته الأسرية وفي بيته ومع زوجته وعياله، وقد قال ﷺ: «**خيرُكُم خيركم لأهله** . . .»، وقد بوب كثير من الأئمة في عشرة النساء، وألفت الكتب في هذا المجال، لتبين للمؤمن كيف يكون خيِّرًا صالحًا مع أهله؛ لينعم بالاستقرار والمودة والرحمة، وكذلك يعود ذلك عليه وعلى المجتمع بالخير والنماء والتقدم، فبدون الاستقرار العائلي يكون التشتت ويكون التفكك في المجتمع مما يعود عليه بالآثار السلبية وانتشار الرذيلة.

من هنا كان لزامًا علينا أن نضع لإخواننا وأخواتنا في الله بعض الإرشادات والعلامات على طريق العفة والطهارة، لبناء حياة زوجية ناعمة مستقرة هانئة، خالية مما يكدر صفوها، ما دام ذلك في المستطاع، ولكن بقليل من الفهم نتعلم كيف نتعامل في بيوتنا مع زوجاتنا، وكيف تكون زوجًا ناجحًا في حياتك الزوجية والأسرية، فبذلك النجاح تحقق لنفسك ولأهلك العفة المنشودة، وتحقق غض البصر وإحصان الفرج، وتعصم نفسك وأهلك من الفتن ومن الزيغ ومن التطلع للغير.

فكان كتابنا هذا المسمى بـ«الأسرار الخفية في الحياة الزوجية» تكلمت فيه عن أهم المشكلات التي تواجه الشاب مثل العادة السرية، ثم مشكلة اختيار الزوجة، وكذلك اختيار الزوج، ثم بعد ذلك تدرجت إلى ما بعد الاختيار وإتمام الزواج، فتعرضت لليلة العرس وما يجب أن يكون فيها من الناحية الجنسية الخفية، ثم بعد ذلك تكلمنا عن الصفات الواجب توافرها في كل من الزوجين، وعما يجب على كل منهما تجاه الآخر، ثم أتبعت ذلك بإيراد بعض الوصفات الطبية والشعبية للصحة الجنسية، حتى تكون معينًا لإخواننا على

صحة أفضل ونجاح في الحياة الزوجية أكثر.

راجين من الله عَزَّوَجَلَّ أن يجعل ذلك في ميزان حسناتنا، وأن ينفع به من قرأه أو نشره، والله عَزَّوَجَلَّ حسيبنا وهو غايتنا، فما قصدنا بهذا العمل إلا وجهه تعالى ونسأله سبحانه أن يجعل مجتمع المسلمين طاهرًا عفيفًا خاليًا من الرذائل والفواحش، وأن يعيد لأمتنا الإسلامية كرامتها وعزتها، إنه ولي ذلك والقادر عليه، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

**محمد السيد رشاد الخولي**

٠١٠٤٤٦٣٥٤١ -com Mb.@yhoo٨٩alkoly - Mail-E

النّصّاريّة - أبشواي/ التاسع من المحرم ١٤٢٧هـ - ٢٨/١/٢٠٠٧م



# مدخل

حينما يتورع المفكرون الإسلاميون عن الخوض في مسائل لم يتورع عن الخوض فيها رسول الله ﷺ وأصحابه؛ فإن ورع هؤلاء المفكرين ورع كاذب.

وحينما يستحي هؤلاء المفكرون من ذكر أمور لم يستح رسول الله ﷺ وأصحابه من ذكرها؛ فإن حياءهم مزيف.

ولقد تكلم رسول الله ﷺ في مسائل العلاقة الجنسية بين الزوجين، وأجاب السائلين عن دقائقها رجالاً ونساء، بل وأمر بعض أمهات المؤمنين أن ترشد امرأة إلى شأن من أخص شئون النساء، لا يجوز لرجل أن يتحدث به إلى امرأة.

وهنا كان حياء رسول الله ﷺ وورعه، ولم يكن من حيائه وورعه أن يغلق هذا الباب في وجه من يطرقه، فلا يتحدث فيه، ولا يأذن للغير أن يستفتوه في مسائله ومشاكله، وإنما كان يقف به الحياء عن مواصلة الحديث حينما يكون متصلاً بمواطن لا تحتمل الكناية ولا التورية، وحينئذ كان يحيل السائلة إلى إحدى أمهات المؤمنين حيث يجوز بينها وبين السائلة ما لا يجوز بينها وبين رجل.

هذا هو الحياء حيث يجب الحياء، وحيث يجب أن تكون الحدود مرعية بين الرجل والمرأة، أو حيث يكون خدش حياء المرأة مقدمة لخدش عفافها إذا تكرر القول الحرج بين الرجل والمرأة على هذا الضرب من الصراحة واقتحام الأسرار.

فنجد شيوخنا -عافاهم الله- أغلقوا هذا الباب، وحاموا حوله، فتحدثوا عن أدب الخطبة، وأدب الزفاف، وأفاضوا في الحديث، وعن واجبات كل من

الزوجين نحو الآخر في كل شيء إلا في العلاقة الجنسية، فقد مروا عليها مرور الكرام الورعين أهل الحياء، الذين يرتفعون بالإسلام -في زعمهم- أن يعنى بهذه الغريزة الحيوانية وهو دين الحياة العالمية الآمنة.

كيف تعالج العيوب النسائية التي تنتهي إلى الطلاق أو اتخاذ الخليلات؟

ما أبعاد السكن الذي شرع من أجله الزواج؟

كيف تهدم المرأة هذا السكن على جهل وغباء؟

كيف تكون المرأة لباسًا للرجل، والرجل لباسًا للمرأة؟

كيف يمزق الجهل هذا اللباس، ويحيله إلى خرق بالية تفضح ما وراءها، ولا تستر المستجير بها؟

كيف تنحصر عين الرجل وعاطفته في واحدة، وتنحصر عين المرأة في واحد؟

هل يعتبر الجهل بأصول العلاقة الجنسية الإسلامية بين الأزواج وراء التهتك والبغاء تحت ستار الزوجية، ووراء بدعة الرفيقة والرفيق إلى جوار الزوجة والزوج؟

كل هذه التساؤلات وهذه القضايا الخطيرة المهمة أغمض أهل التقوى والورع والنقاء أعينهم عنها، فإذا ما تحدث أحد الناس أمامهم بمسألة من هذه المسائل قلصت الوجوه، واستعاذت من هذا الشيطان المريد الذي يريد أن يلصق بالإسلام مسائل الحيوانية، ويهمل منه معالي الملائكية.

**سؤال:**

هل هؤلاء أعرف بالحياء ومواطنه من رسول الله ﷺ؟ هل عرفوا من

مقاصد الإسلام ما لم يعرفه سيد المرسلين ﷺ؟

**شبهة:**

قالوا: إن الإفاضة في هذه المواضيع يعطي لأعداء الإسلام سلاحًا قاتلاً يستغلونه في الدعاية المسمومة زاعمين أن الإسلام يعنى بالغرائز، ويجتذب إليه الناس عن طريقها.

وقالوا: إن الحيوان فضلاً عن الإنسان مُلْهَم بغريزته كيف يمارس هذه العملية دون حاجة إلى مزيد من الإرشاد.

وقالوا: أتريدون أن تعيدوا إلى الفكر الإسلامي بدعة التبذل والفحش المتمثلة في كتب الجنس الداعرة التي كتبها العلماء الأقدمون؟ أم تريدون أن تنافسوا المصنفات الجنسية المكشوفة التي شاعت حديثًا في كتب ومجلات وأفلام وصور وإنترنت مفضوحة يجب أن نحاربها جميعًا بكل قوة، لا أن نجاريها، وننسب مثلها لدين الإسلام الخاتم الشامل للبشرية كلها؟

**الرد على هذه الشبهة:**

والحق أن أهل الحياء الكاذب والورع المزيف جهلوا وما علموا.

جهلوا أن شريعة الإسلام حينما تعنى بالتثقيف الجنسي فإنما تعنى بإحدى شهوتين عليهما تقوم الحياة، ومن أجلهما كان التشريع كله.. فهذا الحشد الهائل من تشريع الحلال والحرام إنما من أجل تعديل هاتين الشهوتين، على طريق صحيح يؤدي إلى قيام العمران، وإلى انطلاق الدعوة إلى مداها، ألا وهما شهوتا البطن والفرج.

وجهلوا أن أعداء الإسلام الذين يتخوفونهم إنما رضوا من حياتهم بعقيدة مضطربة، وإباحية مخربة، وأَنِسُوا إلى الرذيلة، وتجردوا من مقاصد الشرائع

الإلهية، وأرادوا أن يشدوا المسلمين إلى طريقهم بأساليب مختلفة منها هذا الأسلوب الذي يخافه المفكرون المسلمون، وصدق الله العظيم إذ يحذر المسلمين من صنيعهم بقوله: ﴿وَدُّوا لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُوا فَتَكُونُونَ سَوَاءً﴾ [سورة النساء: ٨٩]، ﴿وَلَن تَرْضَىٰ عَنكَ الْيَهُودُ وَلَا النَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَىٰ﴾ [سورة البقرة: ١٢٠] .

وجهلوا أن سياسة الإسلام العليا تهدف إلى ربط الإنسانية كلها بأواصر المودة والرحمة ابتداء من الزوجين، ثم الأسرة، ثم العشيرة، ثم المجتمع، ثم الأمة، ثم الإنسانية كلها. ولن تتكون هذه الأواصر قوية وفعالة إلا إذا كانت قوية في بدايتها من الحياة الزوجية بعناصرها الثلاثة وهي: السكن، والمودة والرحمة، ولن تكون تلك العناصر أبدًا ما لم تكن العلاقة الجنسية في أرقى أحوالها من الإرواء النفسي والعاطفي الذي هو السكن في شكله ومضمونه.

**الفرق بين الإنسان والحيوان:**

وجهلوا أن غريزة الجنس في الحيوان تختلف عنها في الإنسان، فهي في الحيوان موسمية، وفي الإنسان دائمة، وهي في الحيوان غير معوقة بإهمال الأنثى لمظهرها وطيبها وحالتها النفسية، كما هي معوقة بهذه المظاهر عند الإنسان.

ومع ذلك فإن المتتبع لبعض أنواع الطيور كالحمام يدرك أن من العجماوات ما هو كالإنسان في حاجة العواطف العميقة والنظافة وغير ذلك من لوازم العلاقة الجنسية الناجحة في دنيا الإنسان.

وجهلوا أن بدعة التبذل والفحش التي شاعت في كتب من التراث كـ«رجوع الشيخ إلى صباه» المنسوب زورًا وبهتانًا لابن الهمام، وكتاب «إرشاد اللبيب» لابن فلتة، وغيرها والتي شاعت في المكتوبات الحديثة والأفلام

المرئية، وأشرطة التسجيل المسموعة، كل ذلك إنما كان بسبب الجهل بالأداء الصحيح للجنس كما أشار إليه القرآن، وفسرته السنة بصراحة ووضوح.

وكان من نتائج هذا الجهل انصراف الرجال عن الحلائل إلى الخلائل والغلمان، أو محاولة علاج العنة النفسية بالإثارة الفاحشة، والممارسات الخاطئة، ولو أن الناس كانوا على علم بإرشاد الكتاب والسنة في هذا المقام لما كان ما كان.

ولقد أشار الإمام العلامة ابن الجوزي في كتابه «صيد الخاطر» إلى هذا الخطأ حينما علل انصراف الناس عن الحلائل إلى الخليلات بأن الخليلة تظهر كل محاسنها، وتخفي كل عيوبها، بما لا تفعله الزوجة الشرعية، فيألف المنحرف هذا اللون من الممارسة التي تروي الجانب الظمآن من النفس المتعطشة إلى إرواء كامل لا تجده عند امرأة كل قصاراها أن تخلط العيوب بالمحاسن حتى تنفر زوجها الشرعي منها.

والحق أن جهل الأزواج والزوجات بالنصوص الإسلامية التي تناولت العلاقة الجنسية بينهما في الكتاب والسنة هو سبب رئيس محرك للنزاعات الزوجية الدافعة إلى الطلاق.

والتقاليد الموروثة تعتبر الإفضاء بالسبب الحقيقي للنزاع -إذا كان سببًا جنسيًّا- جريمة وعارًا، وهي التي تدفع كلا الزوجين إلى اصطناع أسباب أخرى للنزاع خوفًا من نظرات المجتمع الخاطئ التي لا ترحم.

وذلك أن من نتائج هذا الجهل نفور الزوج والزوجة من أن يقترب أحدهما من الآخر إذا كان السبب هو إهمال نظافة الظاهر، حتى خبثت رائحة الفم أو الجسد، أو النفور من نفس اللقاء الجنسي إذا كان السبب هو إهمال نظافة الداخل من أعضاء الجنس حتى خبثت هي الأخرى.

ويتمادى كل منهما في إهماله وتستحكم عقدة النفس عند كل منهما نحو الآخر حتى يصبح نظر كل منهما إلى الآخر أو تذكره على البعد موحيًا بالنفور، وهادمًا لعنصر السكن المنشود من اجتماع رجل وامرأة على سنة الزواج الشرعي.

فإذا صارح أحدهما الآخر بما يعانيه من أزمة النفس قامت القيامة، وبدأت جذوة الحقد في الاشتعال حتى ينتهي الحال إما إلى الطلاق، وإما إلى البحث عن السكن النفسي المزيف في دنيا الحرام.

**أمر عجيب:**

ومن أعجب الأعاجيب أن الرجل المنحرف قد يألف نفس العيوب التي نفرته من زوجته إذا وجدها في زانية محترفة، وأن المرأة المنحرفة قد تألف نفس العيوب التي نفرتها من زوجها إذا وجدتها في زان قد ألف الزنا، فكيف كان ذلك؟!!

**الخداع النفسي:**

كان ذلك لمدخل دقيق من مداخل الخداع النفسي يعزُّ فهمه على الكثيرين؛ وذلك أن الزناة يجتمعون في الغالب على مجالس المجاملات والمخدرات والمسكرات، متجردين عن كل ما هو جدي من شئون الحياة، يعيشون ساعتهم وحدها، ولا عليهم أن تنهدم الدنيا على من فيها بعد ذلك، مغرقين في فنون المجون والهزل، وفاحش القول المضحك حينًا، والمثير للغرائز حينًا، حتى لا يبقى على وجه أحدهم من قناع الحياء شيء.

فإذا هاجت الغريزة بين اثنين على هذا اللون من التفحش وتعرية الوجه، وإمعان الرجل في الكشف عن فحولته بمكشوف القول، والمبالغة في احتواء

تدلل الأنثى الذي يكون هو الآخر قد بلغ حدًّا تحركه هواجس الخمر والمخدر، وفنون الغواية التي تجيدها المحترفات، فحينئذ لا يحس كل منهما إلا بزئير الشهوة، والجوع إلى مزيد من المثيرات الصناعية التي تزكم الأحاسيس عن كل العيوب والمنفرات.

ويألف كلاهما هذا الجو الصاخب الهائج المتحرر من كل قيمة، حتى يصبح هو المثالية، وما عداه شذوذ، وهي نكسة يصاب بها الخاطئون قررها القرآن الكريم عن قوم لوط؛ إذ قالوا: ﴿أَخْرِجُوٓا۟ ءَالَ لُوطٍ مِّن قَرْيَتِكُمْ ۖ إِنَّهُمْ أُنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ﴾ [سورة النمل: ٥٦].

**سبب هذه الكوارث:**

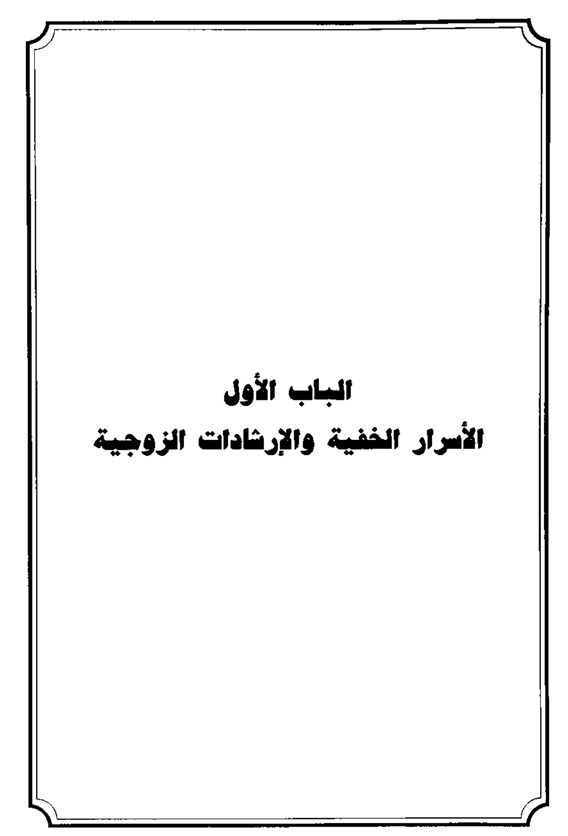
وأول هذه الكارثة كما علمنا غلطة من زوجة أو من زوج، جهل زوج أو زوجة في أول حياتهما بتعاليم الإسلام في آداب اللقاء الجنسي وأصوله، ونفس عنيدة تستبد بالخطأ، وتدافع عنه، وتثور من أجل كشفه، وينتهي الحال إلى نفور ثم بحث عن سكن صناعي على غير الوجه الشرعي، وهو سكن مؤقت مقدر بقدر ما ينفق المنحرف، وبقدر ما تبذل المنحرفة من شرفها وكرامتها وعفافها.

هكذا يصل الحال بمجتمعات المسلمين، والسبب هو جهل وإهمال. وهذا يحدو بنا إلى عدم التحرز في الكلام عما لم يتحرز من الحديث فيه رسول الله ﷺ، وهو من هو عقلاً ودينًا وفراسة وأدبًا وعلمًا ونظرًا بعيدًا غاية البعد.

وقد تكلم في هذا الباب كبار العلماء في موسوعاتهم فقد أفاض ابن قدامة في كتابه «المغني»، والكاساني في كتابه «بدائع الصنائع»، والنووي في كتابه «المجموع»، ولكن حصول الناس على هذه الكتب غير ميسور إلا للقليل منهم.

من أجل هذا كان علينا أن نتكلم في هذه المسائل في شكل كتاب مبسط سميناه «الأسرار الخفية في الحياة الزوجية» راجين من الله تعالى التوفيق والسداد وأن يرزقنا إخلاص النية له إنه قريب مجيب.





# الباب الأول

# الأسرار الخفية والإرشادات الزوجية

## العادة السرية (الاستمناء باليد)

العادة السرية سلوك فردي قد يلجأ إليه المراهق بعد تعرضه لما يثير في نفسه الدافع الجنسي بالقراءة والقصص الهابطة، أو الأشرطة التي تباح فيها العملية الجنسية أو الأفلام الإباحية، أو النظر لصور العاريات التي تعرض على مسامع وأنظار المراهقين أو بعد محادثة فتاة، فلا يجد سبيلاً لخفض حدة التوتر لاستخراج المني إلاَّ بواسطة دلك الأعضاء التناسلية، إذ بعد الإنزال تنخفض حدة التوتر.

**الحكم الشرعي لهذه العادة:**

وهذا النوع من التصريف للدافع الجنسي منحرف عن طبيعة الفطرة، ولهذا يحرمه التشريع الإسلامي لما يترتب عليه من ضرر نفسي في الحاضر واجتماعي في المستقبل، وكل الإفتاءات التي صدرت للقول بإباحته للمضطر هي تحريف للشرع الإسلامي، وتجرؤ على الله تعالى، وفتح لباب الفتنة والفساد لمن يريد.

ولأن الله سبحانه وتعالى قد أمر بحفظ الفرج إلاَّ على الزوجة أو الأمة المملوكة، فدل ذلك على أن التصريف في غير هذين الموضعين تصريف فوضوي لا يتناسب مع إنسانية الإنسان، وقد جزم الأئمة الثلاثة بتحريمه.

ومن فعل ذلك تلذذًا أو تذكرًا أو عادة بأن يتذكر في حال استمنائه صورة كأنه يجامعها، فهذا كله محرم لا يقول به أحد مطلقًا، وقد أوجب فيه بعضهم الحد، والصبر على هذا من الواجبات لا من المستحبات[1]، ولا تلتفت إلى قول

---

(١) مجموع الفتاوى (١٠/ ٥٧٤).

كثير من علماء النفس من أن العادة السرية لا يخشى ضررها إلاَّ إذا استحكمت في سلوك المراهق، وغدت توجهه إلى عملية الاستمناء المتواصل بمعناه المفرط، فإن الاستمناء على أي حال سلوك جنسي منحرف يحرمه التشريع، ويبين ضرره الأطباء وبعض علماء التربية(1).

ويقول الإمام الشوكاني، الذي كتب رسالة يرد على من حرمها: «وغاية ما فيه أن يقال: هو من المشتبهات التي لم تكن من الحلال البين ولا الحرام البين، والمؤمنون وقافون عن الشبهات».

وانظر ماذا يقول الشوكاني، وقد نفى حرمة هذه العادة: «ولا شك أن في هذا العمل هجنة، وخسة، وسقط نفس، وطرح حشمة، وضعف همة».

**موقعها في العهد النبوي:**

ولكن يا إخوتي، تعالوا نتحدث حديثًا آخر؛ حديث القلوب المؤمنة الوقَّافة عند الشبهات، ونتعرف على موقع هذه العادة في عهد النبي ﷺ.

**أولًا**: كان كثير من الصحابة من الشباب، بل ومن الفقراء الذين لم يكونوا يجدون سبيلًا للزواج رغم تسهيل الزواج، حتى إن الواحد منهم كان يتزوج بالخاتم من الحديد، أو بما معه من القرآن.

**ثانيًا**: كان الكثير من الصحابة الشباب يجدون العنت من ضغط الشهوة الجنسية، رغم انضباط المجتمع وطهارته، حتى إن بعضهم سأل النبي أن يأذن له بالزنا، والبعض الآخر يسأله أن يأذن له بالاختصاء.

**ثالثًا**: أن هذه العادة كانت معروفة لدى العرب، وكانوا يسمونها «جلد عميرة»، وكانوا في جاهليتهم يعتبرونها دلالة على عدم اكتمال الرجولة، عكس

---

(1) المراهق بين الإسلام وعلم النفس (ص ٤٥٠).

الزنا الذي كانوا يمتدحونه كدلالة على الفحولة والرجولة ومتانة الجسم، وذلك من جهلهم، ويقول الشاعر معتذرًا عن هذه الفعلة:

**إذا حللت بواد لا أنيس به فاجلد عميرة لا داء ولا حرج**

**رابعًا**: هل وجه القرآن الكريم أو النبي ﷺ أحدًا من الشباب، الذي كان يجد العنت، ولا يستطيع الزواج، إلى هذه العادة كنوع من المباح لتصريف الشهوة؟

**الإجابة**: لم يرد نص واحد، ولو كان ضعيفًا أو موضوعًا، يدل على توجيه النبي ﷺ إلى ذلك، بل على العكس، فقد كانت توجيهاته تتلخص في الزواج، أو ملك اليمين، أو الاستعفاف.

يقول تعالى: ﴿وَمَن لَّمْ يَسْتَطِعْ مِنكُمْ طَوْلًا أَن يَنكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِن مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُم مِّن فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ۚ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُم ۚ بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ ۚ فَانكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ ۚ فَإِذَا أُحْصِنَّ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنكُمْ ۚ وَأَن تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النساء: ٢٥].

يقول النبي ﷺ: **«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»**(١).

**بداية العادة السرية:**

وتبدأ هذه العادة من سن مبكرة من الطفولة عندما يشعر الطفل بشيء من اللذة من اللعب بعضوه التناسلي، وتستمر هذه العادة في سن الحداثة والمراهقة

---

(١) رواه البخاري، (كتاب النكاح)، حديث رقم: (٤٦٧٨).

إلى ما بعد ذلك في كثير من الحالات، وهذه الحالة تصبح انحرافًا لا محالة عند الإكثار من ممارستها، وتتخذ هذه الممارسة صفة الدافع الإلزامي، كما أنها تصبح شذوذًا إذا اقترنت بإحدى وسائل الشذوذ الجنسي، وفي الكثير من الناس تستمر العادة السرية إلى ما بعد الزواج، وفي هذه الحالة تعتبر من العادات الجنسية غير الطبيعية.

ثم إن الاستمناء قد يكون مظهرًا من مظاهر الحياة الانطوائية، وتكثر هذه العادة في أصحاب الشخصية الانفصامية ممن لديهم استعداد واضح للإصابة بهذا المرض(١).

وتفيد الدراسات أن الإناث أقل تكرارًا وإلحاحًا في الممارسة من الذكور، غير أن الأكثرية العظمى الذين بدأوا بممارسة الاستمناء يكررون ذلك بشكل منتظم قد يمتد سنوات طويلة.

**العادة السرية عند الإناث:**

وللعادة السرية عند الإناث آثار سلبية، فالاستمناء في الأنثى يتم عادة بشكل فردي ومتكتم أكثر مما هو الحال في الذكور، والأنثى تعلم أنها عرضة للعقاب والتأنيب، وهي لذلك تعاني من القلق والشعور بالإثم أكثر مما يعانيه الذكور، وهي ستشكل لها في المستقبل الكثير من مشاكل الحياة الجنسية، إذ تتعرف الأنثى على أنماط غير طبيعية للإثارة الجنسية وموطنها وأوقاتها والاستجابة لها. ومن الملاحظ أن النشء الذي يكون ميالاً لممارسة العادة هم أكثر شقاء وأكثرهم فراغًا وأكثرهم عجزًا عن ملء فراغهم بإنتاج يجلب احترامهم لأنفسهم واحترام غيرهم لهم(٢).

---

(١) علم نفس النمو التكويني (ص ٦٥٣).

(٢) علم النفس التكويني (ص ٦٥٥-٦٦١).

ومن علامات هذا المرض اصفرار الوجه، والتعب المستمر، وارتجاف اليدين، كما يكون لون الحدقتين غامقًا جدًّا[١].

**الموقف الطبي:**

لم يثبت حتى الآن أي صحة للادعاء بأن الاستمناء في حد ذاته يكون أو يؤدي إلى حالة مرضية مما يذكرها المخوِّفون منها، مثل: العمى، والتدرن، والنحول، والجنون، والصرع، وفقد الشهوة الجنسية، ولكن الإمعان في الممارسة إلى درجة الإدمان قد يؤدي إلى كثير من أمراض الجهاز التناسلي، مثل: احتقان والتهاب الجهاز التناسلي الداخلية والخارجية، خاصة غدة البروستاتا.

كما أن خيالات الممارسة أو ما يصاحبها من أساليب يجعل صاحبها لا يستطيع مباشرة حياته الجنسية الطبيعية بغير هذا الأسلوب، وقد أثبتت الإحصاءات أن نسبة كبيرة ممن كانوا يدمنون العادة السرية لا يجدون قمة اللذة في ممارستها الطبيعية مع زوجاتهم، ويفضلون أحيانًا مباشرة تلك العادة عن الممارسة الطبيعية.

**العلاج الناجع للإقلاع عن هذه العادة:**

بعد أن تعرفنا على الموقف الطبي والشرعي، وأن المنفذ الوحيد في ديننا لتصريف الشهوة هو العلاقة الشرعية الطبيعية مع المرأة بالزواج، وأنه من لم يستطع فعليه بالاستعفاف الذي سنتحدث عنه بعد قليل.

أما العلاج فواضح مما سبق، ويمكن أن نلخصه هنا:

**أولًا**: إدراك أنها نوع من الانحراف عن الطبيعة، وأنها دلالة على عدم بلوغ الرشد.

---

(١) تربية الشباب (ص ٢١٠).

**ثانيًا**: أن الإسراف في هذه العادة حتى الإدمان قد يؤدي إلى بعض الأخطار الطبية التي ذكرها الأطباء، ويمكن أن نستأنس هنا بالحديث الذي ورد فيه أن رجلًا سأل النبي ﷺ: أُكثر من الجماع، أم أقل منه؟ فقال له النبي ﷺ: «**هو نور عينيك ومخ ساقك**».

وكثيرًا ما ينصح المدربون في الفرق الرياضية أعضاء فرقهم المتزوجين بالإقلال من مباشرة الزوجة في الأيام السابقة للمباريات لتوفير الطاقة.

**والشاعر يقول**:

**فاحفظ منيَّك ما استطعت فإنه   ماء الحياة يراق في الأرحام**

**ثالثًا**:

اعلم أن سبب توترك العصبي المستمر، وشعورك بالأرق والقلق، وعدم تركيزك في دراستك أو عملك؛ هو الشعور الداخلي بالخطأ والخجل، والتفكير المستمر في الناحية الجنسية، واستجلاب الإثارة بالقصص والصور والأفلام؛ وهو ما يؤدي إلى شعورك بالجرم الذي يدخلك في الإحباط والاكتئاب.

**فإذا أردت أن تتجنب ذلك كله، فاتبع الخطوات التالية:**

١- **أحسن إدارة ذاتك**، وحدد أهدافك في الحياة، واعمل على التخطيط لها، وابدأ في التنفيذ.

تعلم في الحياة الوثب إلى الأعالي، ولا ترضَ بمشية المتسكع.

٢- **اعلم** ﴿بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ [العلق: ١٤].

﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ﴾ [الحديد: ٤].

﴿الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ ۝ وَتَقَلُّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ﴾ [الشعراء: ٢١٩].

وانظر إلى الأبواب تغلقها لتباشر تلك العادة السرية؛ فهلا أغلقت بابًا عن عين الله؟!

﴿يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ﴾ [النساء: ١٠٨].

**٣- اضمن الجنة:**

تذكر دائمًا قول رسول الله ﷺ: «**مَنْ يَضْمَنْ لِي مَا بَيْنَ لَحْيَيْهِ وَمَا بَيْنَ رِجْلَيْهِ أَضْمَنْ لَهُ الْجَنَّةَ**»(١).

**٤- الاستعفاف:**

وهو الدواء القرآني النبوي الذي يتلخص في:

أ- صوم السنن.

ب- الاستغراق في العبادة.

ج- غض البصر.

د- ترك مجالسة أهل الفسق.

هـ- البعد عما يثير الشهوات.

و- ملازمة بيئة الطاعة.

ز- الذكر والدعاء والتوبة.

ح- عدم اليأس أو القنوط من رحمة الله.

**وأخيرًا:**

فالإقلاع عنها يكون بالإقناع الشخصي، والابتعاد عن مسبباتها، والانشغال

---

(١) رواه البخاري، (كتاب الرقاق)، حديث رقم: (٥٩٩٣).

بغيرها، وسلوك المسلك الطبيعي لتصريف الشهوة؛ وهو الزواج.

أما التخويف بحرمتها، أو بضررها الطبي فقط بدون قناعة، فيؤدي إلى الشعور الشديد بالإثم الذي يؤدي إلى النفور من السلوك الديني بجانب الشعور بالخجل المرضي، الذي يؤدي إلى استقذار الذات والانطواء والبعد عن الناس أو العكس؛ حيث يتولد التبلد قِبَل الأحكام الدينية والعدوانية، وأحيانًا الشذوذ، وقد ينفع التخويف أحيانًا في التقليل منها.

ثانيًا: ابدأ في التخطيط للزواج بالإعداد للباءة؛ وذلك بالعمل الجاد، والانغماس فيما يعود عليك بالنفع.

**سؤال من مدمن للعادة السرية:**

يقول: لا أدري ماذا أفعل؛ لأني مدمن العادة السرية، وهي التي تحول بيني وبين الصلاة؛ فماذا أفعل؟

**الإجابة:**

إن إدمان العادة السرية نوع من أنواع التعدي كما تعلم يا أخي... وقد وصل ظلمك لنفسك أنها تحول بينك وبين الصلاة!

أقول لك: سارع بالاغتسال بعد هذه العادة وصلاة ركعتين بنية سنة الطهارة، والتزم بصلواتك كنوع من أنواع الاستغفار عن هذا الذنب؛ فما دمت في دائرة الطاعة، فسبيل العلاج أسهل؛ وهو أول خطوة من خطوات العلاج؛ أن تدمن الصلاة كبديل عن إدمانك لهذه العادة.

وهناك قصة جميلة رواها الإمام البخاري في صحيحه:

عن ابْنِ مَسْعُودٍ أَنَّ رَجُلاً أَصَابَ مِنَ امْرَأَةٍ قُبْلَةً، فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَأَخْبَرَهُ، فَأَنْزَلَ اللهُ عزَّ وجلَّ: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيۡلِۚ إِنَّ

﴿ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ﴾، فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَلِي هَذَا؟! قَالَ: «**لِجَمِيعِ أُمَّتِي كُلِّهِمْ**»(١).

وأجمل ما في هذه القصة أن الرجل في المسجد في الفجر حين دعاه النبي ﷺ ليتلو عليه الآية، فلم يحل ذنبه بينه وبين أن يلجأ إلى الله، وأي إنسان تخاف منه تفر منه، أما الله فكلما اشتد خوفك منه اشتد فرارك إليه: ﴿فَفِرُّوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ ۖ إِنِّى لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ﴾ [الذاريات: ٥٠].

ولكن ألخص لك الأمر في كلمة واحدة أنها «ذنب» يحتاج إلى استغفار وتوبة، وكلما عدت إليها جددت التوبة بشروطها، مع عدم الاستهانة بها، وسبيلك الأكثر للتخفيف من إدمانها هو «الصلاة».

فقد روى البخاري ومسلم أن رسول الله ﷺ قال: «**مَنْ تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوئِي هَذَا، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ لا يُحَدِّثُ فِيهِمَا نَفْسَهُ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ**»(٢).

وروى الإمام أحمد عن عَلِيٍّ رضي الله عنه أنه قال: كُنْتُ إِذَا سَمِعْتُ مِنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ شَيْئًا نَفَعَنِي اللهُ بِمَا شَاءَ أَنْ يَنْفَعَنِي مِنْهُ، وَحَدَّثَنِي أَبُو بَكْر وَصَدَقَ أَبُو بَكْر، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا، ثُمَّ يَتَوَضَّأُ، فَيُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللهَ تَعَالَى من الذَّنْبِ، إِلَّا غَفَرَ لَهُ**»(٣).

عُدْ إلى ربك يا أخي، فهو رب العصاة، لا رب التائبين فقط: ﴿أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ﴾ [النمل: ٦٢].

---

(١) رواه البخاري، كتاب (مواقيت الصلاة)، حديث رقم: (١٥٥).
(٢) رواه البخاري، (كتاب الوضوء)، حديث رقم: (١٥٥).
(٣) رواه أحمد، (مسند العشرة المبشرين بالجنة)، حديث رقم: (٤٦).

**الأمراض العضوية والجنسية الناشئة عن الزنا:**

لقد أثبتت الأبحاث الطبيعية وتقريرات منظمة الصحة الدولية أن الانتشار السريع للأمراض التناسلية والعضوية ترجع في أصل نشأتها إلى الممارسة الجنسية غير المشروعة (الزنا- اللواط- السحاق)، ومنها الالتهاب الرئوي بسبب فقدان المناعة- وحالات سرطان نادرة تسمى (سرطان كابوس)(١)، وقد عجزت جميع الوسائل الطبية عن السيطرة عليها والوقاية منها ما دام السبب المباشر لها في المجتمعات المنحلة التي انغمست في حمأة الجنس إلى درك الحيوانية.

وهناك أمراض كثيرة: الزهري- السيلان- الأورام الخبيثة اللمفاوية- الإصابات الفطرية للجهاز التناسلي- العقبول- التعقيبة)، وهي تسميات طبية من أراد التوسع فيها فعليه بالكتب الطبية التي تشرح هذه الأمراض.

وتعتبر هذه المجموعة من الأمراض من أكثر الأمراض المعدية انتشارًا في العالم، وهي تحتل المركز الثاني بعد مرض نزلات البرد طبقًا لمصادر منظمة الصحة العالمية، وقد أعلنت المنظمة مؤخرًا أن هذه الأمراض وصلت إلى حد الوباء، وصارت وسائل مكافحتها ليست بالشيء الهين(٢).

مما سبق أخي الكريم وما عرضناه من معاناة وأمراض، ابتداء بالعادة السرية وما شابهها من الممارسات غير الطبيعية أو الشرعية - نخلص أن المخرج من كل هذا يكمن في التوجه الطبيعي نحو مصدر العفة والطهارة ألا وهو الزواج، فهيا معي لنتعرف على مفهوم الزواج في الإسلام، ثم لتعرف كيف تختار زوجة تسعدك، وكذلك كيف تختار أختنا المسلمة زوجًا يكرمها.

---

(١) اسم مكتشف هذا النوع من السرطان.

(٢) المجلة السعودية (ص ٢٧)، بهاء الدين حلمي، عدد ٣٥ شعبان ١٤١٣ هـ.

# مفهوم الزواج في الإسلام

تتعدد المفاهيم والرؤى بالنسبة للزواج، حسب المجتمعات والبيئات المختلفة، وكذلك حسب الديانات، وتختلف المفاهيم أيضًا حسب العقول والأهواء.

وبما أننا مسلمون ونعتز بديننا الإسلام الذي هو الدين الخاتم لكل الديانات، فإننا نستمد فهمنا من هذا الدين العظيم.

**أنواع الزواج:**

عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ أَنَّ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ ﷺ أَخْبَرَتْهُ أَنَّ النِّكَاحَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ كَانَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَنْحَاءٍ: فَنِكَاحٌ مِنْهَا نِكَاحُ النَّاسِ الْيَوْمَ يَخْطُبُ الرَّجُلُ إِلَى الرَّجُلِ وَلِيَّتَهُ أَو ابْنَتَهُ فَيُصْدِقُهَا ثُمَّ يَنْكِحُهَا، وَنِكَاحٌ آخَرُ كَانَ الرَّجُلُ يَقُولُ لامْرَأَتِهِ إِذَا طَهُرَتْ مِنْ طَمْثِهَا: أَرْسِلِي إِلَى فُلانٍ فَاسْتَبْضِعِي مِنْهُ. وَيَعْتَزِلُهَا زَوْجُهَا وَلا يَمَسُّهَا أَبَدًا حَتَّى يَتَبَيَّنَ حَمْلُهَا مِنْ ذَلِكَ الرَّجُلِ الَّذِي تَسْتَبْضِعُ مِنْهُ، فَإِذَا تَبَيَّنَ حَمْلُهَا أَصَابَهَا زَوْجُهَا إِذَا أَحَبَّ، وَإِنَّمَا يَفْعَلُ ذَلِكَ رَغْبَةً فِي نَجَابَةِ الْوَلَدِ، فَكَانَ هَذَا النِّكَاحُ نِكَاحَ الاسْتِبْضَاعِ. وَنِكَاحٌ آخَرُ: يَجْتَمِعُ الرَّهْطُ مَا دُونَ الْعَشَرَةِ فَيَدْخُلُونَ عَلَى الْمَرْأَةِ كُلُّهُمْ يُصِيبُهَا، فَإِذَا حَمَلَتْ وَوَضَعَتْ وَمَرَّ عَلَيْهَا لَيَالٍ بَعْدَ أَنْ تَضَعَ حَمْلَهَا أَرْسَلَتْ إِلَيْهِمْ فَلَمْ يَسْتَطِعْ رَجُلٌ مِنْهُمْ أَنْ يَمْتَنِعَ حَتَّى يَجْتَمِعُوا عِنْدَهَا تَقُولُ لَهُمْ: قَدْ عَرَفْتُمْ الَّذِي كَانَ مِنْ أَمْرِكُمْ وَقَدْ وَلَدْتُ فَهُوَ ابْنُكَ يَا فُلانُ تُسَمِّي مَنْ أَحَبَّتْ بِاسْمِهِ فَيَلْحَقُ بِهِ وَلَدُهَا لا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَمْتَنِعَ بِهِ الرَّجُلُ. وَنِكَاحُ

الرَّابِع يَجْتَمِعُ النَّاسُ الْكَثِيرُ فَيَدْخُلُونَ عَلَى الْمَرْأَةِ لا تَمْتَنِعُ مِمَّنْ جَاءَهَا وَهُنَّ الْبَغَايَا كُنَّ يَنْصِبْنَ عَلَى أَبْوَابِهِنَّ رَايَاتٍ تَكُونُ عَلَمًا فَمَنْ أَرَادَهُنَّ دَخَلَ عَلَيْهِنَّ، فَإِذَا حَمَلَتْ إِحْدَاهُنَّ وَوَضَعَتْ حَمْلَهَا جُمِعُوا لَهَا وَدَعَوْا لَهُمْ الْقَافَةَ ثُمَّ أَلْحَقُوا وَلَدَهَا بِالَّذِي يَرَوْنَ فَالْتَاطَ بِهِ وَدُعِيَ ابْنَهُ لا يَمْتَنِعُ مِنْ ذَلِكَ.

فَلَمَّا بُعِثَ مُحَمَّدٌ ﷺ بِالْحَقِّ هَدَمَ نِكَاحَ الْجَاهِلِيَّةِ كُلَّهُ إِلا نِكَاحَ النَّاسِ الْيَوْمَ[(١)].

توضح هذه الرواية عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنواع الزواج في الجاهلية، فقد كانت هذه الأنواع قائمة ومعترفًا بها بين الجاهليين؛ إذا لا يحكمهم دين ولا يحدهم شرع، ولكن ثمة نوع من أنواع الزواج أقره الإسلام وهذبه وهو اختيار الرجل للمرأة وطلبها من وليها، وإعطاؤها مهرًا، معززة مكرمة.

مع ما أضافه الإسلام إلى ذلك من حسن العشرة، وبيان أغراض الزواج الشرعي الصحيح وأنه ليس مجرد متنفس لقضاء الشهوة فقط، ولكن جعله الله تعالى آية من آياته العظيمة حيث قال: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة الروم: ٢١].

فالزواج سكينة ورحمة واستقرار، وتعاون بين شريكين مكملين بعضهما لبعض، مع كون الرجل مسئولاً عن المرأة من حيث النفقة والكسوة والمعيشة، والقيام بأمورها واحتياجاتها، وفي المقابل رعايتها لبيتهما وتربية أولادهما.

والعلاقة في الزواج الإسلامي علاقة أبدية، بمعنى أن النية في الزواج عند

---

(١) البخاري كتاب النكاح ، باب لا نكاح إلا بولي (٤٧٣٢).

العقد لا بد أن تكون على التأبيد، فلا يجوز الزواج المؤقت بوقت معين أو لمصلحة صورية، أو القائم على أغراض من شأنها عدم إقامة أسرة وبناء للمجتمع.

ومع تقديس الإسلام لهذه العلاقة الزوجية ووصفها بالميثاق الغليظ، فإنه جعل للرجل والمرأة مخرجًا إذا استحالت العشرة وساءت بين الزوجين ﴿ٱلطَّلَٰقُ مَرَّتَانِۖ فَإِمۡسَاكُۢ بِمَعۡرُوفٍ أَوۡ تَسۡرِيحُۢ بِإِحۡسَٰنٖۗ وَلَا يَحِلُّ لَكُمۡ أَن تَأۡخُذُواْ مِمَّآ ءَاتَيۡتُمُوهُنَّ شَيۡـًٔا إِلَّآ أَن يَخَافَآ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِۖ فَإِنۡ خِفۡتُمۡ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيۡهِمَا فِيمَا ٱفۡتَدَتۡ بِهِۦۗ تِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَعۡتَدُوهَاۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾ [سورة البقرة: ٢٢٩].

وهكذا فإن الإسلام دين الوسطية في كل شيء، فلا زواج للأبد مهما كانت المتاعب والخلافات، ولا زواج متعة محدد بوقت معين وينقضي.



## كيف تختار زوجة تُسعدك؟[1]

مهما تفرعت سبل الحياة بالفتى فإن مصيره في النهاية أن يفكر في الزواج...

والتفكير في الارتباط بأخرى هو القرار الذي قد يُبْنَى عليه الكثير من القرارات في حياة كل شاب فقد يحدد مكان عمله بناء على هذا القرار.. وقد يحدد نوعية دراسته أو أسلوب معيشته أو مكان سكنه بناءً على هذا القرار أيضًا... والاختيار هو مفترق الطرق.. فإما طريق إلى السعادة وإما طريق إلى الشقاء.. فعن سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: «**مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ ثَلاثَةٌ، ومِنْ شِقْوَةِ ابْنِ آدَمَ ثَلاثَةٌ، مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الصَّالِحُ وَالْمَرْكَبُ الصَّالِحُ. ومِنْ شِقْوَةِ ابْنِ آدَمَ: الْمَرْأَةُ السُّوءُ وَالْمَسْكَنُ السُّوءُ وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ**» رواه أحمد.

وبالاختيار الحسن تكون قد وجدت كنزك المفقود...

عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال لعمر- رضي الله عنه-: «**أَلا أُخْبِرُكَ بِخَيْرِ مَا يَكْنِزُ الْمَرْءُ؟! الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ؛ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ وَإِذَا أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ**» رواه أبو داود.

وبالاختيار الحسن تضع نفسك بين يدين حانيتين وتظلك عينان راعيتان ويهفو إليك قلب محب.

بالاختيار تقول كما قال الشاعر:

**فأنتِ التي إن شئت أشقيت عيشتي وأنت التي إن شئت أرحت باليا**

---

(١) من رسالة للدكتور / أكرم رضا حفظه الله ، مع بعض الإضافات والتعديلات

**هل أدركت الآن أهمية الاختيار؟ أراك تجيب نعم.. ولكن كيف؟**

وهذا هو السؤال الذي سنحاول أن نجيبك عنه في هذا الفصل.. لترسو سفينتك على شاطئ آمن ينقذ قلبك المكدود من أعماق بحار الحياة المظلمة؛ فالزوجة الصالحة هي الواحة التي تحط عندها رحالك؛ لتجد الظل الظليل والماء البارد... فتسكن نفسك بعد لذع سياط هجير الصحراء المقبضة.. والزوجة الصالحة.. هي جنة السعادة التي تخلع أحزانك على أعتابها.. وتروي ظمأك من ينابيع المودة والرحمة فيها.. هي آية من آيات الله في الكون ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

فهيا لتحسن اختيار زوجة تسعدك، وسوف نضع بين يديك خمس أدوات كاشفة تستطيع بها أن تصل - إن شاء الله - إلى الاختيار الجيد وهي:

١- متى؟ ٢- لماذا؟ ٣- مَن؟ ٤- أين؟ ٥- كيف؟

**الخطوة الأولى: متى؟**

اعلم أنك تبتسم الآن وتقول: أنا مستعد أن أتزوج منذ أن بلغت الحلم وأدرك أن هذا السؤال قد تحور في عقلك ليصبح...

أين الإمكانات التي تعينني على الزواج؟

ففي ظل البطالة الاقتصادية التي يعيشها الشباب في كل المجالات، يتأخر في الغالب التفكير في الاختيار إلى ما بعد سن الخامسة والعشرين.. وهذا ليس عزوفًا عن الزواج، بل العكس هو الصحيح، فإن الشباب منذ أن يصل إلى سن السادسة عشرة مثلاً أو قبلها، يجد أن النجاة من طوفان الفتن حوله أن يرتبط بزوجة، ولكن من أين يأتي بالتكاليف التي تعينه على الزواج؟

والشباب إما توقفت مسيرة تعليمه عند الدراسة المتوسطة أو قبلها، فيقتحم الحياة العملية في مجالات العمالة.. أو غيرها وإما يكمل دراسته الجامعية وما بعدها.

والشباب أصحاب الدراسة المتوسطة أو أقل.. يبدأ التفكير في الزواج في العشرين من عمره أما ذوي الدراسة الجامعية.. فيبدأ التفكير بعد الثالثة والعشرين في الغالب.

وعلى هذا الأساس فأنا أوافقك أن سؤال (متى؟) هذا تكون الإجابة عليه هي: عندما يتوفر لي الحد الأدنى من إمكانات الزواج.. وسماها رسول الله ﷺ الباءة.. قال رسول الله ﷺ: «مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْسَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاء»[1].

وقد تكون هناك معوقات أخرى لبدء التفكير في الاختيار مثل:

- استكمال الدراسة العليا في الجامعة.

- مساعدة أخت في الزواج، أو الإنفاق على عائلة مما تلزم به الأعراف والتقاليد.

ولكن عمومًا تقف الإمكانات المادية كمعوق أساسي لتحديد موعد بدء التفكير في الاختيار.

* أما من يسر الله لهم... وأعانهم بقدرة، مادية فإن أنسب سن لاتخاذ قرار الاختيار هو سن الانتهاء من الدراسة الجامعية؛ أي حوالي الثانية والعشرين فأكبر منه غير مرغوب فيه ويمكن أقل منه... حيث إن الأمر يأخذ حوالي ثلاث سنوات، فتبدأ حياتك كزوج وأنت في سن الخامسة والعشرين بمعنى أن تبدأ حياتك العملية الجادة من هذه السن.

---

اليسيرة.

* ونعود لهؤلاء الذين تقف الباءة معوقًا أمام بدء التفكير في هذا الأمر وإن كانت توجيهاتنا التالية يمكن أن نستخدم فيها الأداة الخامسة من أدوات الاختيار «كيف» إلا أن الحديث عنها لا بد أنْ يكون هنا في الخطوة الأولى

**أقول لكم**: إنه ليس معنى بداية الحياة العملية أن تنتهي من دراستك، فتعالوا أضع بين أيديكم بعض المقترحات، وقد أفلح من ابتكر وأبدع.

١- عودوا أنفسكم على اكتساب الرزق، فإن من صفات المسلم أنه «قادر على الكسب» والنبي يقول: «**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**»(١). رواه مسلم.

ولتكن الإجازة الدراسية فترة تدريبية على اكتساب الرزق، وإياك أن تقول: أين العمل المناسب لي؟... اقتحم أي مجال، ولا تستهن بعمل أو تتكبر عليه أو تترفع... فإن الله يحب اليد الجافة من العمل، واعلم أن نبي الله زكريا كان نجارًا، ونبي الله داود كان حدادًا، وخير الخلق محمد ﷺ كان يرعى الغنم، ويخرج في التجارة بأموال الناس، وكان أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- بائع قماش، وكان مثله أبو حنيفة -رضي الله عنه- وكان علي بن أبي طالب -رضي الله عنه - يؤجر نفسه للعمل اليدوي؛ لينفق على فاطمة ابنة محمد ﷺ زوجه.

٢- عود نفسك على الادخار منذ أول قرش تكتسبه.. ادخر ثلث دخلك.. وحاول أن تزيد ادخارك إلى النصف.. وأحسن اختيار وعاء ادخارك بحيث يكون بعيدًا عن متناول يدك... ولا يدخل فيه رِبًا.

---

(١) البخاري : (١٧٧٢).

٣- اتق الله.. وتخلص من كثير من العادات السيئة في الإنفاق، فإن هذا يعينك على الادخار.

٤- ابدأ في التخطيط للحصول على سكن وادرس إمكانات ذلك جيدًا.

٥- لا تنس مسئولياتك المادية تجاه الوالدين والعائلة.. وأنفق في سبيل الله يزدد مالك.

**التمسوا الرزق في النكاح:**

وهذا العنوان ليس لكل أحد.. وإنما لهؤلاء الذين عرفوا ربهم حق المعرفة، انظر إلى أحدهم يقرأ قول الله تعالى: ﴿وَأَنكِحُوا۟ ٱلْأَيَـٰمَىٰ مِنكُمْ وَٱلصَّـٰلِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَآئِكُمْ ۚ إِن يَكُونُوا۟ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٣٢].

فيربط بين أمر الله بالزواج، وبين إغنائه للفقراء من الراغبين في الزواج... فيقول: «**عجبتُ لِمَن لا يلتمس الرزقَ في النِّكاح**» والنبيﷺ يؤكد ذلك فيقول: «**ثَلَاثَةٌ حَقٌّ عَلَى اللهِ عَوْنُهُمُ الْمُجَاهِدُ فِي سَبِيلِ اللهِ وَالْمُكَاتَبُ الَّذِي يُرِيدُ الأَدَاءَ وَالنَّاكِحُ الَّذِي يُرِيدُ الْعَفَافَ**»(١).

...ثم يتحدث الواقع... وتخبرنا النتائج العملية للتجارب ونرى أمامنا عشرات القصص لشباب أقبلوا على التفكير في الزواج بنية أن يحفظهم الله به من الوقوع في الفاحشة... ولم يكن بين أيديهم من مال وإمكانات ما يؤهلهم لبدء هذه الخطوة... نعم طرقوا الكثير من الأبواب.. نعم أغلقت الكثير منها أمامهم بل صفقت في وجوههم!!.. وفي النهاية ولما رأى الله تعالى من قلوبهم النية الصالحة فتح لهم الأبواب، ورزقهم الله بأكثرهن بركة ويحدثك اليوم عن

(١) مسلم: (٤٨١٦).

حياته المتكاملة والتي تتساوى مع هذا الذي انتظر حتى يكمل نفسه كما يدعي.. فمر عشر سنوات على زواج هذا ومثلهم على استعداد الآخر فالبيتان متساويان في الاتساع والإمكانات مع استكمالهما ما نقص طوال هذه المدة ما يفوق ما قدمه الآخر عندما تقدم ولكنه زاد عليه أمران:

الأول: متعة السكن والمودة والرحمة والإعفاف والتحصن من الفتن التي حرم منها الآخر طوال هذه المدة.

الثاني: هؤلاء الصبيان والبنات الذين اقترب سن أكبرهم من العاشرة وأبوه لم يتجاوز الخامسة والثلاثين بعد.. حيث إن الآخر وهو في نفس السن يحمل أول رضيع له ويسأل الله أن يطيل في عمره حتى يربيه!!

وأعود فأقول لكم ما قاله ابن مسعود - رضي الله عنه - : «أطيعوا الله فيما أمركم به من النكاح ينجز لكم ما وعدكم به من الغنى».

**مقترحات عملية للخروج من مازق الإمكانات المادية:**

وأرى أن أكثر ما يعوق التفكير في الزواج هو وجود الشقة وتأسيسها.. وينفق الشباب حصيلة حياته في إحضار شقة، ويبدأ في التخطيط لإهلاك أهل الفتاة في تأسيسها.. ويتحول الزواج إلى حفرة مظلمة يشعر كل شاب وكل أب أنه مقدم على الوقوع فيها... وأقول لكم:

١- لماذا لا تفكر أن تتزوج مع عائلتك إذا كان الأمر مناسبًا.. مثل أن يكون الوالدان بمفردهما مثلاً أو أحدهما؟

٢- ولماذا لا يكون العكس فتعيش في بيت أهل عروسك إذا كان الأمر مناسبًا؟

٣- لماذا تبدأ بشقة متسعة فيؤدي ذلك إلى الإرهاق في التجهيز.. لماذا لا

تبدأ بحجرة وصالة كبيرة فهذا كل ما تحتاجانه في بداية حياتكما؟

٤- لماذا تجهز الكماليات والتحسينات؟ وتريد أن تبدأ من حيث انتهى والداك. اسأل والديك ووالدي عروسك: أي أنواع الأدوات الكهربائية كانت في بيتهما في بداية حياتهما. ويومها ستعرف أي مضيق مظلم ندخل فيه؟

٥- لماذا ينحصر تفكيرك أن تعيش في نفس المدينة التي يعيش فيها والداك ووالدا عروسك، بل ونفس الحي بل وأحيانًا نفس الشارع... لماذا لا تفكر أن تترك هذه المحافظة كلها وتنتقل إلى محافظة أخرى أو مدينة جديدة؟ وستجد فيها أكثر من فرصة.. ولتعتبرها نوعًا من السفر المشابه للسفر إلى الخارج.

أفكار كثيرة.. اعلم أنها تجلب إليك الكثير من الابتسام وإن لم يكن الضحك.. ولكن ببعض التفكير وحساب الأرباح والخسائر ستجد أنها حلول عملية أو هي خطوة على الطريق، واعلم أن البعض سيقول: أنا أوافق.. فهل ستوافق العروس وهل سيوافق أهلها؟

أقول لك: ابحث عن التي ستوافق فهي التي ستعمر لك حياتك وتوسع لك دارك.. وأخبرني بالنتيجة بعد عشر سنوات.

وأيًا كان الأمر فإن إجابة الخطوة الأولى تتلخص في حسن استعمال أداة «أين؟» في الخروج من مأزق الإمكانات.. والحصول على الباءة، وإلا قضيت أجمل أيام عمرك وحيدًا صائمًا، أو حفرت لك حفرة في جهنم.

فإذا حصلت على الباءة فتعال إلى الأداة الثانية.

**الخطوة الثانية: لماذا؟**

* لإشباع الرغبة الجنسية.

* لتوفير من تخدمني وترعى شئوني.

* إظهار الرجولة.. والحصول على درجة القوامة.

* الكل يتزوج فلماذا لا أتزوج أنا الآخر؟

* لقد وصلت للسن الذي يجب أن ألحق فيه نفسي.

* تغيير جو وللخروج من الوحدة.

* لأني أحب فلانة ولا سبيل إليها إلا الزواج.

* لأن فلانة ممتازة وقد تصبح مثّي.

* لأن أمي وأبي يريداني أن أتزوج.

هذه الإجابات ومثلها لهذا السؤال: لماذا تفكر الآن في الاختيار؟ لا تعبر إلا عن شخصية ناقصة الرجولة والرشد.. فاقدة للأهداف السليمة.. تائهة عن غاية خلق الإنسان.. إن مراهقة القلب والعقل قد تستمر لسن كبير ولذلك لا بد من التأكد من بلوغ الرشد العقلي عندما تبدأ في التفكير في الزواج... وسوف تتأكد من هذا البلوغ عندما تكون إجابتك عن هذا السؤال بواحدة أو أكثر من الإجابات التالية:

* لكي أعف نفسي وأحفظ حدود ربي.

* أريد أن أستشعر لذة تحمل مسئولية الغير.

* إن تربية الأولاد هي بدايات الرجولة الحقيقية.

* أريد السكن والمودة والرحمة التي وعدني الله بها.

* أسعي لتكوين بيت مسلم سعيد.

* إن الله يرضى عن الرجل يرحم زوجته ويسعى في سبيل رزق أولاده وأعلم أن الزواج عقد... وقد سماه الله تعالى ﴿مِّيثَٰقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: ٢١].



وقد أمر الله بالوفاء بالعقود قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَوْفُواْ بِٱلْعُقُودِ﴾ [المائدة: ١] فكيف بالله عليك ستفي بعقد كانت شروطك فيه مهتزة غير واضحة المعالم؟ وكيف ستعمل على حفظ حقوق الطرف الآخر إذا كنت لا تراه إلا وعاء متعة أو أداة خدمة؟

اضبط أداتك الثانية... وأجب عن لماذا؟ بكل دقة... فإنها النية التي هي بُوصلَة الحياة، إما تسير بها إلى السعادة أو تهوى بها إلى الشقاء، ولا يفوتني أن أقول لك بعد أن تضبط بوصلتك وتحدد نيتك كما بينا في المجموعة الثانية من الإجابات أنه لا يعيبك الآن أن تضيف بعض الرغبات الفطرية التي فطر الله الإنسان عليها على إجابتك عن هذا السؤال لماذا؟

فلا حرج من حب ملك عليك شعورك، أو رغبة استبدت بك تريد أن تصرفها في الحلال... أو وحدة شتتت نفسك تبغي جمعها على أنيس ورفيق.. أو إنسانة ترى فيها صفات مؤهلة تسعى للإسراع بالارتباط بها، والفيصل أن لا تكون هذه هي الأسباب الأساسية لعزمك على الاختيار، فإن العاقبة ستكون عكس ما تبغي وترتضي.

**الخطوة الثالثة: من؟ احذر التراب.**

هل تصورت أن تكد وتتعب وتحفر في صخر الحياة، فإذا أنت في النهاية وعندما تظن أنك قد وصلت لكنزك الذي تبحث عنه تفاجأ أنه ما ملأ يدك إلا التراب؟!! إنها الحقيقة المؤلمة عندما يختل ميزان الاختيار بين يديك وهذا الميزان هو حديث رسول الله ﷺ الذي جعله قاعدة الاختيار فهل ستستخدمه؟ يقول ﷺ: **«تُنْكَحُ النِّسَاءُ لأَرْبَعَةٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَلِجِمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ»**(١) .

---

(١) الترمذي (١٥٧٩).

لـن أحدثك عن أهمية الثلاثة الأولى الآن.. ولكن إذا تنازلت عن صفة ذات الدين، فكأنك حثوت حفنة من تراب ملأت بها يدك... وهل للتراب قيمة؟!

**أولاً: اظفر بذات الدين:**

إن ذات الدين لا يساويها حتى الذهب بل تعلو عليه، إنها تقف عند حدود الله، وتعلم أن مرضاة زوجها من مرضاة ربها، تقبل بقوامة زوجها عليها ورئاسته قبول الراضي بأمر ربه المدرك لحكمته، تحفظ نفسها شرفًا وعفة وطهارة.. وتحفظ كل ما أمر الله به مرضاة له وطاعة.

﴿فَٱلصَّٰلِحَٰتُ قَٰنِتَٰتٌ حَٰفِظَٰتٌ لِّلۡغَيۡبِ بِمَا حَفِظَ ٱللَّهُۚ﴾ [النساء: ٣٤].

إن ذات الدين تستمتع بزوجها وتمتعه كأنها تؤدي عبادة تقربها من الجنة.

إن ذات الدين تربي أولادها وتعدهم لطاعة ربهم فتنتج أسرة صالحة ومجتمعًا راشدًا.

إن ذات الدين هي التي إذا نظرت إليها سرَّتك، وإذا أمرتها أطاعتك وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك.. وتسألني متلهفًا الآن.. ومن هي ذات الدين؟

الحياء من الإيمان... إن الحياء تاج زينة المرأة.. وذات الدين تتمثل الحياء في عدة نقاط:

١- تطيع أمر ربها في ستر عورتها.. وعورة المرأة جميع بدنها، بما في ذلك الوجه والكفان (على خلاف عند العلماء في وجوب سترهما وسنيته) : فبالله عليك ألا تستطيع بنظرة سريعة إلى مجموعة من الفتيات أن تتعرف أيتهن ذات الدين؟.. ثم أيتهن أكثرهن التزامًا بأمر دينها؟

٢- ثم إن من الحياء الذي هو مؤشر الإيمان الابتعاد قدر الإمكان عن مجتمع الرجال الأجانب.. والتأدب بأحكام الشرع عند التعامل معهم.

٣- وأضيف إلى ذلك مجموعة من المظاهر التي تدل على الدين منها.. خفض الصوت.. وانتقاء الألفاظ.. وغض البصر، بجانب ارتياد المساجد ودروس العلم ومحبة القرآن وحفظ البعض منه أو الكثير.

وتسألني عن الخلق والطباع.. أقول لك: إنها أمور لا تظهر إلا بالعشرة والتعرف.. ونحن في مرحلة الاختيار المعتمد على ما يظهر لنا وما ينقله لنا الثقات.. ولا أظن أن الخلق أو الطباع سينجليان لك في لقاء تعارف.. وحتى النظرة الأولى.. بل ولا وتعتمد تمامًا على ترجيح قريب أو شهادة صديق أو نصيحة راغب في التوفيق.. وأعتقد أن فترة الخطبة جعلت لذلك ولنا حولها لقاء آخر... فهي من أهم مراحل الزواج.

**ثانيًا: جمالها:**

لا يختلف اثنان أن جمال المرأة من أهم المرشحات لاختيارها كزوجة.. وهنا أحب أن أقف معك وقفتين:

**الوقفة الأولى: ويبقى الدين..**

فالجمال يتوارى مع الحمل الأول، وتخيل تلك الرشيقة المزدهرة في شهرها السابع بل وبعد ولادتها أين ذهب جمالها؟! ولا يبقى إلا الخلق والدين فإياك أن يبهرك شعر مكشوف مسترسل، أو جسد قد بدت تضاريسه تحت ملابس كاسية عارية أو أصابع مخضبة وشفاه ملونة.. ويلفتك ذلك عن هذا الجمال الطاهر الذي تزين بماء الوضوء.. واصطبغ بزينة السجدات وتعطر بنور طاعة الله.. إياك أن تدير رأسك تلك النظرات المتبجحة والعيون المسترسلة؛ فإن حياء المسلمة هو التنفيذ العملي لقوله تعالى: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ

وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾ [النور: ٣١].

والقاعدة: تنكح المرأة المتدينة لجمالها.

فلا ننكر أهمية جمال المرأة، ولكن ابحث عن الجمال بعيدًا عن كشف العورات.

**الوقفة الثانية: الجمال نسبي.**

وما يعجبك في واحدة قد لا يعجب آخر.. ولكن أقول لك: إن مقاييس الجمال تختلف بين الشعوب.. فأين بالله عليك سنجد لك شقراء الشعر خضراء العينين محمرة الوجنتين طويلة القامة رشيقة القوام.. ساحرة الحديث؟! وهل هذه هي صفات المصريات؟! إلا إذا استوردنا لك من أوروبا إحداهن.. وما أدراك ما إحداهن.

هل يغضبك يا صديقي أن أقول لك: إن تركك العنان لعينيك بلا ضابط تتجول في الشاشات الفضائية والمجلات والصور.. قد أشعل في نفسك نارًا لا انطفاء لها.. أذكرك عندما تحدد مقاييس رغباتك قول الله تعالى: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ﴾ [النور: ٣٠].

أراك ترفع صوتك عليَّ مدافعًا عن نفسك - وهذا حقك - تقول: أريدها جميلة لتعفني عن الحرام..

أقول: وما أدراك أن الإعفاف بجمال الوجه أو رشاقة القوام قد تكون فنون المرأة الأقل جمالاً المتواضعة الحال في إعفاف زوجها مما لا تستطيع تلك الجميلة المتعالية بجمالها أن تفعله.. وقد حدثتنا الأيام والمشكلات التي استمعنا إليها عن كثير من ذلك.

قال لي صاحبي المقدم على الزواج: «أظن أن موضوع التكافؤ هذا أكثر تأثيرًا على الفتاة... فرد آخر: أنا شخصيًا أريدها أقل منِّي في كل شيء حتى أستطيع أن أقودها... اتسعت ابتسامتي من هذا الرأي الأخير وقلت لهما: إن الخطأ الأساسي الذي يقع فيه الكثير منكم هو ظنكم أن الزواج مجرد ارتباط فتى بفتاة وأنه يمكن أن ينمو ويستمر بعيدًا عن جذوره.. قال لي أحدهما متعجبًا.. جذوره.. ما هي جذوره هذه؟ قلت له العائلتان.. روِيَ أن رسول الله ﷺ يقول: «**من تزوج المرأة لجمالها لم يزده الله إلا دناءة، ومن تزوجها لمالها لم يزده الله إلا فقرًا، ومن تزوجها لحسبها لم يزده الله إلا ذلًّا، ومن تزوج ليغض بصره ويحصن فرجه ويصل رحمه بارك الله له...**».

انظر إلى هذا الهدف الثالث للزواج في الحديث «يصل رحمه».

إن البيوت المسلمة ليست عبارة عن مجرد ارتباط فتى بفتاة، وإنما هي ارتباط وثيق بين أسرتين بكل أفرادهما، تتعمق الأسرة بجذورها في الماضي لتطول الآباء والأجداد... وتمتد بأغصانها في المستقبل لتتشابك الذرية من الأولاد والأحفاد... وتمتد بفروعها على جانبي الحياة ليتعانق الأعمام والعمات والأخوال والخالات.. إن التكافؤ والتفاهم والتقارب بين العروسين من أفضل البيئات التي تنمو فيها هذه الشجرة المباركة... ويغذيها الدين... فيصبح أصلها ثابت وفروعها في السماء تصل إلى... ﴿جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ﴾ [الرعد: ٢٣].

ولا أعني بالتكافؤ تلك النظرة المادية البحتة إلى المال أو التعصب الأعمى للأسر.. ولكن أعنى تنبيهك أيها الصديق الكريم إلى أنك لا تختار زوجتك فقط وإنما تختار أم أولادك.. وجدهم وجدتهم وأخوالهم وخالاتهم.. وأبناء الأخوال وبناتهم.

وأنبه هنا على بعض النقاط الداخلة في التكافؤ.

١- الدين: فلا بد أن تكون الزوجة مكافئة لك من حيث المحافظة على حدود الدين وفرائضه وسننه.. والدعوة إليه. وأفضل من تفهم فهمك لدينك وتستوعب فكرتك وتحترمها وتستعد للتضحية من أجلها.. والأفضل أن يشاركها في ذلك كله أسرتها أو بعض أفرادها على الأقل.

٢- الشهادة الدراسية: قد أوافق على أن شهادة المرأة أقل من شهادة الرجل، ولكن من خلال أكثر من تجربة أفضِّل أن لا تكون شهادة الرجل الدراسية أقل من شهادة المرأة.. إلا أنني أعود فأقول: إن الحاصل على دراسة جامعية خاصة هذا الطامح في استكمال دراسته يفضل أن يرتبط بمن تخرجت من الجامعة وذلك لاحتمال التقارب الثقافي وقدرتها على مساعدة أولادها وإعانة زوجها وتقدير جهده في الحصول على الدرجات العلمية.

٣- الوضع الاجتماعي: ويدخل فيه تقارب والدي العروس والعريس في المستوى.. وتقارب مستوى المنطقة السكنية.. وأسلوب المعيشة.. وطريقة إدارة الأمور.. وبيئة التربية.

٤- السن: لا توجد ضوابط محددة لهذا الأمر، ولكن يفضل أن يكبر الفتى الفتاة بحوالي من خمس لسبع سنوات، فإن النِّدِّيَّة في التعامل في السن المتساوية.. والغربة في التعامل في السن المتباعدة يؤديان إلى كثير من المتاعب.

٥- الإمكانات المادية: يفضل أن يكون هناك تقارب في الإمكانيات المادية بين العائلتين.. ويضبط هذا الأمر التقارب في المستوى الاجتماعي.

إن تخطيطك للزواج من أسرة غنية وأنت فقير يضعك في مستوى نفسي أدنى من عروسك.. ويرهقك في اللحاق بإمكانات أهلها.. وأذكرك بما قلناه

عندما تحدثنا عن الأداة الأولى (متى؟) حول الباءة وإمكانات الزواج.

والآن بعد أن استخدمت هذه الأداة المهمة «من؟» قد رتبت أمامك مجموعة الشروط التي لا بد أن تتوفر في تلك التي ستختارها كزوجة لك... وأهمها:

١- ذات الدين (الملتزمة بالزي الشرعي - والمزينة بالحياء).

٢- المكافئة لك في فهمك لدينك والتزامك به، ودرجة دراستك ومكانتك الاجتماعية وتكافؤ الأسرتين في ذلك والموافقة في السن.

٣- القليلة المؤنة حيث إنها الأكثر بركة، بحيث إنك تملك الحد الأدنى من الباءة (تكاليف الزواج).

٤- أن ترضى عن جمالها وأسلوب تعاملها.. وسلوكياتها الظاهرة.

والآن انتقل إلى استعمال الأداة الرابعة.

**الخطوة الرابعة: أين؟**

إن الزوجة الصالحة رزق كتبه الله لك.. وهو آتيك بنص موعود الله سبحانه وتعالى: ﴿وَفِي ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾ فَوَرَبِّ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ إِنَّهُۥ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَآ أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ﴾ [الذاريات: ٢٢، ٢٣] ولا أظن أن هذا الرزق ستجده على رصيف أو داخل محطة أو في لقاء عابر.. وإنما هو البحث العاقل المدقق خاصة بعد أن استخدمت أداة «من؟» السابقة وحددت الصفات الأساسية والمكملة للقطاع الذي ستبحث فيه.. ودوائر الاختيار متعددة.. وسوف نذكر طرفًا منها هنا على سبيل المثال.

١- الأقارب: وهم بنات العم وبنات الخال وأشباههم ويوجد اعتراضات على هذه الدائرة.

**الأول**: أن هناك تحذيرًا طبيًا من الارتباط بالأقارب.. ورغم أن هذا التحذير مؤكد في حالة التأكد من وجود مرض وراثي.. وأنه ملاحظ من خلال ضعف البنية الجسدية والعقلية للذريات المتتالية من نسل الأقارب، إلا أنه ليس على إطلاقه، ويمكن اللجوء لاستشارة الطبيب والكشف العام للتأكد من سلامة مثل هذا الاختيار.

**الثاني**: أن التقارب في العلاقات يؤدي إلى زيجات فاترة، إلا أن هذا أيضًا ليس على إطلاقه، وطبيعة المجتمعات المسلمة لا تبيح العلاقات المتداخلة جدًا.

**الثالث**: أن الزواج يتعرض في كثير من الأحيان إلى بعض الزوابع التي تعرضه إلى التصدع.. وبذلك لن تصبح مشكلة بيت واحد وإنما تتدخل المشكلات مع تشابك البيوت.

ورغم كل هذه الاعتراضات فإن هذه الدائرة من أجود دوائر الاختيار حيث ارتفاع معدل التكافؤ وعبور مرحلة التعارف والتقارب.. ووجود المرجعية المستمرة الراعية للعروسين متمثلة في كبار العائلة، بجانب التساهل في كثير من المعوقات المادية وخاصة السكن، حيث سهولة أن يعيش الزوجان في بيت من بيوت العائلة مؤقتًا.

٢- المعارف:

وهي دائرة متسعة أيضًا يسهل فيها الكشف عن كثير من الصفات من خلال المعارف المشتركة للطرفين.. بل إن وجود طرف يعرف الفتى والفتاة جيدًا ويعرف عائلتيهما يسهل كثيرًا في تحديد الطباع المشتركة وبيان المرجحات لنجاح مثل هذا الارتباط، ويشمل المعارف والجيران وأصدقاء الإخوة والأخوات وأصدقاء الوالدين وغيرهم.

٣- الأماكن العامة:

مثل أماكن العمل أو النوادي أو تجمعات العمل الاجتماعي المشترك وغيرها... وهي دائرة رغم اتساعها الظاهر، فإنها ضيقة؛ لأن نسبة التكلف فيها تكون عالية جدًّا مما يصعب تحديد الصفات.. بل ويؤدي الاحتكاك المستمر إلى سوء التفاهم.

هذه أمثلة لدوائر الاختيار.. والدوائر كثيرة.. وعليك أن تنوي، ثم تبدأ في وضع مواصفات من ترغب فيها..

**وأحب أن أقص عليك تجربتين في الاختيار:**

* **الأولى**: تجربة نبي الله موسى عليه السلام.. طريدًا.. فقيرًا.. منهكًا.. آوى إلى الظل ورفع يديه إلى الله سائلًا: ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ [القصص: ٢٤].

فإذا به يخيره الله بين زوجتين من بنات نبي الله شعيب بعد آيتين:

﴿قَالَ إِنِّيٓ أُرِيدُ أَنْ أُنكِحَكَ إِحْدَى ٱبْنَتَيَّ هَـٰتَيْنِ﴾ [القصص: ٢٧].

فدعاء موسى فيه سرٌّ عظيم فعليك بالتزامه في مرحلة الاختيار هذه.

* والتجربة الثانية.. تجربتي الشخصية[١] بل وتجربة الكثير ممن تعرفهم... عندما بدأت في مرحلة الاختيار نصحني صديق لي بنصيحتين:

**أولًا**: أن أخبر كل من أحب وأعلم أنه يحبني برغبتي في الاختيار ومواصفات من أرغب فيها.

(١) رواه النسائي (٣١٧٨).

**ثانيًا:** أن ألتزم في كل سجدة من سجداتي بمثل هذا الدعاء: «اللهم ارزقني زوجة صالحة تعينني على أمر ديني ودنياي» والتزمت.. واتسعت دائرة الاختيار.. ورزقني الله الخير.

والآن وبعد أن استخدمت أداة «أين؟» جيدًا واستخدمت الأدوات الثلاثة التي تسبقها.. يمكنك الآن أن تستخدم آخر الأدوات.

**الخطوة الخامسة: كيف؟**

حتى تجيد استخدام هذه الأداة في الاختيار الجيد عليك بتنفيذ هذه الإرشادات:

١- أن تراجع نيتك جيدًا بأنك تعقد العزم على اختيار زوجة وليس مجرد نوع من مجاراة الآخرين.

٢- أن تتقي الله وترفع مستوى العلاقة معه سبحانه وتعالى وتعمل على تثبيت عوامل الصلاح داخلك؛ لأن الله يرزق كلاً على شاكلته.

﴿ٱلْخَبِيثَٰتُ لِلْخَبِيثِينَ وَٱلْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَٰتِ ۖ وَٱلطَّيِّبَٰتُ لِلطَّيِّبِينَ وَٱلطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَٰتِ ۚ﴾ [النور: ٢٦].

٣- أن لا تقدم على رؤية فتاة إلا بعد أن تفرغ تمامًا من التي قبلها.. ولا ترى أكثر من واحدة في وقت واحد وتختار بينهم... فإني أخاف عليك الشيطان ومداخله.

**وتتبع خطوات استخدام أداة كيف؟ هذه كالآتي:**

**أولًا: الاستشارة.. فما خاب من استشار:**

والأمر على شقين إما عروس عن طريق طرف آخر وإما رأيتها بنفسك أو

تعرفت عليها... فعليك أن تستشير الأمين العدل.. وأن تصدق في عرض الأمر عليه بالكامل.. وأن تخلص بينك وبين نفسك في تقبل نصحه.

ولا تنس أن الوالدين والأخوات هم أقرب الناس إليك فاعرض عليهم الأمر بصدق ووضوح، واستمع إليهم بإخلاص وثقة وإياك من صديق يجب أن يرضيك أو مستهتر نصيحته ترويك.

**ثانيًا**: التأكد.. وذلك من المواصفات التي عرضت عليك وهل موافقة لما تريد أم لا؟.. والتأكد أيضًا من معدل التكافؤ بينكما.. والسؤال عن الوالدين والعائلة لمعرفة مستوى التدين فهمًا وعملًا.. ودعوة.. والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.. وغيرهم.

**ثالثًا**: الرؤية.. وهذا الأمر اختلف فيه الكثيرون فمنهم من قال: يراها متربصًا لينظر إلى الهيئة العامة لها.. ومنهم من قال: إن حديث الرسول ﷺ قد جعل حكم الرؤيا أن يؤدم بينهما.. فكيف يؤدم بينهما من مجرد نظرة عابرة.. وثالث يقول: لابد أن تعلم أنه سيراها لتتهيأ لذلك.. ورابع يرفض ذلك على أي حال حتى لا يجرح مشاعر الفتاة إذا رُفِضَتْ.

وكلها آراء طيبة تسعى إلى الخير وكلها تمت في عهد النبي ﷺ وكلها تتم حتى عصرنا الحالي.. وتحديد الأسلوب يتوقف على كل فرد على حدة.. ولكن مع توفر نية الارتباط.

وأحب أن أنبه أن هذا كله ينطوي تحت مرحلة ما قبل الخطبة، فإن رؤية الخطبة وتعارف المخطوبين وتقاربهما في مرحلة الخطبة يحدد الكثير من ملامح قرارهما الأخير في إتمام العقد أم لا.. وهو موضوع آخر قد نرجع إليه بعد ذلك.. أما هنا فإننا في مرحلة الاختيار المبدئي.

والرسول ﷺ قال: «انظر إليها».. وهذا يرفع الحظر ويلغي غض البصر، وأعجب من فتى يغض بصره في هذا الموقف، ثم يسأل هل هي سمراء أم بيضاء، هل ترتدي نظارة.

رابعًا: الاستخارة.. بعد تحديد المواصفات وتوسيع دائرة الاختيار والدعاء لاستجلاب عون الله ورزقه.. ثم استشارة أهل الأمانة والعدل.. والتأكد من المواصفات ومعدل التكافؤ والرؤية النافية للجهالة.. أصبحت المعلومات المتوفرة لديك معينًا جيدًا على الاختيار.. ولكن خاب من سار في الحياة وحده دون معونة الله، ولذلك يعلِّمنا رسول الله ﷺ أسلوبًا جيدًا لعرض أمورنا على ربنا وهو صلاة الاستخارة ودعاؤها: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيم فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَ هَذَا الأَمْرَ خَيرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي وَآجلِهِ فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ فَاصرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدُرْ لِيَ الْخَيرَ حَيثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي قَالَ وَيُسَمِّى حَاجَتَهُ**» رواه البخاري.

واعلم أن هذه الصلاة دعاء من الله بالتوفيق في سيرك يظهر أثره في إقدامك القلبي والنفسي على الموضوع، ثم الاستمرار في خطواته واحدة بعد الأخرى.. والانشراح الصدري عند كل خطوة والرغبة في عدم انقطاعه.. ثم تمامه بالخير.. وإذا حدث أي معوق في هذه المراحل.. فإننا نحمد الله على استخارته لنا ونسأله أن يبدلنا خيرًا منه.. ويرضينا به.

وفقك الله يا صديقي لكل خير ورزقك زوجة تسعدك وتعينك على إرضاء ربكما.

## كيف تختارين زوجا يكرمكِ؟[1]

**إلى كل أخت مقبلة على الزواج**

أرى حالك ينطبق عليه حديث رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوْءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً». رواه البخاري.

ولذلك لا بد من التدقيق في هذه المرحلة من مراحل العمر، إنه أهم قرار تتخذينه في حياتك، بل هو الأهم على الإطلاق.

**من هو هذا الرفيق... الذي سيشاركك رحلة الحياة؟**

من هو هذا الجليس... الذي سيهديك عطره؟

من هو هذا الزوج... الذي ستتفجر عند أعتابه ينابيع حبك الفياض؟

من هو هذا الصدر... الذي ستتخلصين عليه من بقايا أحزان الأيام؟

من هو هذا الرجل... الذي سينعم بزهور أنوثتك الندية؟

من هو هذا المستشار.. الذي سيضيء لك مصابيح الهدى في دروب حياتك؟

---

(١) الكلام لفضيلة الدكتور : أكرم رضا.

(٢) من رسالة للدكتور / أكرم رضا حفظه الله ، مع بعض الإضافات والتعديلات

من هو هذا القوَّام... الذي ستسلِّمينه رايتك وتبايعينه على قيادة سفينة حياتك؟

من هو هذا الأمين.. الذي سيحدو بركبك بنشيد الهدى حتى تصلا معًا إلى الغاية ﴿جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا وَمَسَٰكِنَ طَيِّبَةً فِى جَنَّٰتِ عَدْنٍۢ وَرِضْوَٰنٌ مِّنَ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾ [التوبة: ٧٢].

إن حسن الاختيار هو البوابة الأولى التي تدخلين منها إما إلى إكرام ومودة ورحمة.. أو إلى الهاوية.



## أدوات الاختيار بالنسبة للفتاة؟

وأحب أن أضع بين يديك خمس أدوات للاختيار وأدربك على طرق استخدامها؛ لتصلي لأفضل النتائج.

هذه الأدوات الخمسة هي:

**متى؟- لماذا؟- من؟- أين؟- كيف؟**

**الخطوة الأولى: متى؟**

منذ أن تعرف الأم أنها أنجبت فتاة، تفكر أول ما تفكر في عريس المستقبل... وعلى مدارج الحياة، وعند كل درجة تكون الطرفة والمداعبة حول العريس... حتى تحمر الوجنات عند ذكر هذا الأمر... ويصبح من العيب الإفصاح عنه بعد أن تبلغ الفتاة الحلم، برغم أن الأمر شديد الإلحاح والمسيطر على الفكر في الحقيقة... وتتحدث أمك بزهو...

لقد تقدم لابنتي أكثر من عشر خُطَّابٍ... نعم... وأكثر من ذلك وما زال سنك لم يتجاوز الخامسة عشرة، ولكن لأنه أمر متعلق بمستقبلك أنت، وبحياتك أنت، وبرحلة عمرك أنت... اسألي نفسك هذا السؤال:

متى تبدأين في التفكير الجاد في اتخاذ قرار اختيار أحد المتقدمين، هل هو سن الخامسة عشرة؟ أم الثامنة عشر؟ أم فوق العشرين؟ هل بعد الانتهاء من الدارسة المتوسطة؟ أم الجامعية؟ أم بعد الدراسات العليا؟

والإجابة على هذا السؤال تختلف من حالة إلى أخرى، ومن مجتمع إلى آخر...

ولكن هناك مجموعة من الضوابط لا بد من وضعها في الاعتبار:

(١) كلما صغر سنك، كانت فرصتك في اتخاذ القرار النابع من اختيارك أقل.. وغالبًا ما يكون رأى الآخرين هو النافذ.

(٢) المرحلة السِّنِّية قبل الثامنة عشرة هي مرحلة نمو في جميع أجهزة الجسم بالإضافة إلى النمو العقلي والمعرفي.. ولذلك فإنه ينقصك الكثير من المعارف التي ستعينك على الاختيار.

(٣) ببلوغك سن الثامنة عشرة تكونين قد أنهيت مرحلة التعليم المتوسط، وتحددت ملامح حياتك العملية.. وبذلك تتكون لديك صورة مناسبة للشكل الذي ترغبين فيه أن تكون عليه حياتك الاجتماعية والأسرية.

(٤) ما بعد الثامنة عشرة تتجمع لديك مؤهلات غير الشكل، والمال، الوضع الاجتماعي مثل الالتزام الديني، وتحديد الهدف من الحياة.. والثقافة سواء الذاتية أو الجامعية مما يعينك على تحديد الصفات الخاصة بك التي تريدينها في شريك حياتك.

(٥) (إذا قررت أن يكون ذلك قبل ١٨ عامًا) غالبًا سيتقدم لك شاب في مقتبل عمره وبداية حياته أو الجامعية مما يعينك على تحديد الصفات الخاصة بك التي تريدينها في شريك حياتك.

العملية، مما سيجعله غير مستعد، إلا بعد فترة طويلة، مما سيطيل فترة الارتباط من خطبة وعقد قبل الزواج، وذلك من الأمور غير المرغوب فيها دينيًا ونفسيًا واجتماعيًا.

(٦) إذا تقدم لك شاب جاهز، فسيكون الفارق الزمني بين عمريكما طويلاً.. أو سيكون معتمدًا كليًا على والديه؛ مما يجعله غير مؤهل لبناء بيته

بنفسه ومعتمدًا على الغير، وهذه من العيوب الفادحة في الرجال.

ومن خلال ذلك كله يتضح أننا نحبذ أن يبدأ التفكير في قرار اختيار زوج بعد انتهاء مرحلة التعليم المتوسط (الثانوية وما يعادلها) أو بلوغ سن الثامنة عشرة أيهما أقرب...

ولا يعني ذلك أننا نرفض أو ننهى عن الارتباط قبل ذلك، فهو ليس ممنوعًا شرعًا.. وقد تكون الظروف مهيأة لنجاح مثل هذا الارتباط، ولا يعني أيضًا أن تؤجلي قرار التفكير في الأمر تمامًا إلى ما بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية أو لسن معينة... فكل هذا يخضع للظروف، ولكن أردت فقط أن أضع بعض المحاذير أمام من تفكر في الارتباط في السن الصغيرة عليها أن تتخطاها؛ لينجح قرار الاختيار.

**الخطوة الثانية: لماذا؟**

- لأن العريس فرح وفستان وبيت جديد؟
- لأن العريس يخلصني من تحكم أبي وعقد أخي وسيطرة أمي؟
- لأن كل صديقاتي ارتبطن... وأصبحت محرجة؟
- لأن البنت لا بُدَّ وأن تتزوج؟
- لأن هناك عريسًا يُعدُّ لقطة.. وأخاف أن أخسره؟
- لأني أحب فلانًا ولا سبيل إلا أن يتقدم لخطبتي؟
- لأنه ابن عمي أو ابن خالي وأنا له وهو لي من الصغر؟

هل هذه هي إجاباتك عن هذا السؤال، لماذا تختارين زوجًا؟

إذا كانت هذه إجاباتك أو واحدة منها أو أكثر؛ فاعلمي أن قرارك في

الاختيار ناتج عن عقلية غير ناضجة وأن عقلك وقلبك ما زالا في مرحلة المراهقة العاطفية أو النفسية، وأن الزواج كمسؤلية، وكرحلة عمر غير واضح تمامًا في تفكيرك، واعلمي أن النتيجة المتوقعة لمثل هذا الاختيار غالبًا هو إما الفشل وإما عدم الاستمرار أو الاستقرار؛ لأن كل هذه الأسباب هي ردود أفعال، وليست أسبابًا أساسية دافعة للارتباط الوثيق.. وأذكرك أن الله تعالى سمى عقد الزواج ﴿مِّيثَٰقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: ٢١] وأمرك أن تفي بالعقود يقول تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَوۡفُواْ بِٱلۡعُقُودِۚ﴾ [المائدة: ١] فكيف بالله عليك ستفين بعقد ناتج عن رد فعل انفعالي أو عاطفي.. ومن أين ستأتيك القوة أن تفي بعقد ناتج عن نزوة إعجاب، أو عاطفة حب غير مدروسة، أو لمجرد التشبه بالأخريات؟!

أعود فأقول لكِ أجيبي عن هذا السؤال... لماذا بدأت في اختيار زوج؟

وهل إجاباتك واحدة من الإجابات التالية!

- لأن الزواج نعمة من الله وسكن.
- لأني بالزواج سأحقق كثيرًا من أهدافي في الدنيا والآخرة.
- لأن الزواج حصن أحتمي به من الفتن.
- لأن الذرية الصالحة وحسن معاملة الزوج طريق إلى الجنة.
- لأن الأمومة وتربية الجيل الصالح أشرف المهام التي أوكلها الله بالإنسان.

إذا كانت إجاباتك واحدة أو أكثر من هذه الإجابات؛ فقد وضعت أقدامك على أول درجات النجاح في الحياة الزوجية، فتقدمي معي خطوات.

وقبل أن أنتقل بك إلى الخطوة التالية: أهمس لك في أذنك: أنه لا يمنع إذا كانت هذه إجاباتك أن تضمي عليها بعضًا من الإجابات في القسم الأول

والتي تتناسب مع الفطرة السليمة التي خلق الله البنت عليها ولا تتعارض مع الأعراف والتقاليد التي نحترمها أو تتخطى حدود ما يرضاه الله وما نهى عنه.. فلا عيب بعد ذلك في قريب أو حبيب أو فرح أو فستان أو زينة أو رغبة في الاستقلال، فإنها أمور تأتي تابعة للغايات الكبرى، وليست أهدافًا أو غايات لزواج في ذاتها.

**الخطوة الثالثة: من؟**

مع حمرة الخجل التي تتسلل إلى وجنتيك عند الإجابة عن مثل هذا السؤال، أرى أوراق الورد تتطاير في خيالك لترسم صورة لفارس الأحلام، وغالبًا ما تحتوي الصورة على الخطوط العامة التي قد تتواجد في أكثر من متقدم.. فما هي المرشحات التي من خلالها يتم استبعاد البعض حتى تصلي في النهاية إلى الأفضل، والأنسب لك، وباختصار شديد هناك حديث لرسول الله ﷺ أقول لك، كما قالت جدتي لأمي: «اجعليه حلقة في ودنك» يقول الرسول ﷺ: **«إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ، فَزَوِّجُوهُ، إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ عَرِيضٌ»**. قَالُوا: يا رسول اللهِ، وَإِنْ كَانَ فِيهِ، قَالَ: **«إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ؛ فَأَنْكِحُوه- ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»**. رواه الترمذي.

وقبل أن نطبق معًا هذا الحديث كمرشح أساسي للإجابة عن هذا السؤال.. من تختارين؟.. أحب أن أسوق إليك هذه الحكاية التي تعتبر دليلاً على ما نقول.. جاء رجل إلى الحسن بن علي- رضي الله عنهما- فقال: «خطب ابنتي جماعة.. فمن أزوجها؟ فقال له الحسن: زوجها ممن يتقي الله، فإنه إن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها». فلنجعل إجابتك عن هذا السؤال إذا سألناك نحن: من تختارين؟

أن تقولي: الذي يكرمني... فمن هو؟!

تعالي نستخدم حديث النبي ﷺ كميزان... ولكن قبل أن نبدأ عليك أن تتذكري هذه القاعدة الذهبية:

«عند الميزان لا بد من التوازن بين العقل والقلب»

**أولًا**: هناك مجموعة من الصفات، تتناثر مع أوراق الورد إلى الخيال، هذه أمنيات حلوة ولا عيب في روعة الأمنيات.

هناك المال... والوضع الاجتماعي... والمكانة العلمية.. والتدين... واللباقة... والشياكة... والعائلة.

وحديث الرسول ﷺ يقول: «**إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته**». وفي رواية: «**دينه وخلقه**». والرضا بهذه الصفات لا يتم في مجرد لقاء تعارف أو ترجيح قريب أو شهادة صديق.. ولكنها المعاملة والاحتكاك التي أظن أن مرحلة الخطبة التي تلي الاختيار ما جعلت إلا لها، ولكن سنضع هنا قاعدة عامة تبدئين بها الاختيار:

يمكن أن تتنازلي عن أي صفة: ﴿إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ﴾ [المعارج: ٢٢-٢٣] ﴿وَٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ [المعارج: ٣٤].

فإن من استسهل أن يسهو عن حق الله فيكون أسهل عليه أن يضيع حقوق العباد عنده.. فاحذري وإلا تضيعي.

**ثانيًا: التكافؤ:**

في المراحل الأولى من الحياة تعلو مجموعة من القيم داخل النفس، وتستشعر بعض الفتيات الزهو، عندما تقاوم أسرتها في سبيل الموافقة على عريس يرفضونه بسبب عدم التكافؤ، مع أن هذا الأمر مشار إليه في ديننا حتى إن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- يقول: «لأمنعن زواج ذوات الأحساب إلا من

الأكفاء» وبريرة ترد شفاعة النبي ﷺ بأدب، عندما يطالبها أن تعود لزوجها مغيث الذي يحبها لأنها حرة وهو عبد، وليس بكفء لها.

وكثير من المشكلات التي تحدث في البيوت والتي شاهدتها بنفسي كانت أهم أسبابها خللاً في التكافؤ بين الزوجين، وحتى لا يكون هذا الأمر محل خلاف عندما يتقدم أحد لخطبتك، عليك أن تحسميه مع الأسرة، ويمكن أن يكون الحوار صريحًا مع الأم لوضع النقط على الحروف، وأفضل أن يكون مع الأب حيث إنه الشريك الأساسي لك في عملية الاختيار.

وإن كانت أهم مفردات التكافؤ عند كثير من الأسر هي المال والعائلة، فإن هناك مفردات أخرى أحب أن أذكركم بها:

(أ) الدين: فلا بد أن يكون مكافئًا لك في دينك من حيث المحافظة على حدوده وسننه والدعوة إليه... وحفظ القرآن وحضور مجالس العلم.. والأفضل أن يكون أفضل منك في ذلك.. ويدخل أيضًا فيه مستوى تدين العائلة.

(ب) الشهادة الدراسية: فمن خلال عشرات الحوادث في البيوت والتي أدى أغلبها إلى الانفصال، كانت شهادة الزوجة العلمية والتي هي أعلى من شهادة الرجل هي الجرثومة الخفية وراء حساسية الرجل لكل كلمة من زوجته...

فأفضل أن تكون الشهادات متساوية، وإن كانت شهادته هو أعلى؛ فلا ضير... والعكس ترفضه التجربة..

(جـ) الوضع الاجتماعي: ويدخل فيه تقارب مكانة الوالدين، وتقارب مستوى المناطق السكنية... وأسلوب المعيشة، ولا تنسي أنك تختارين جَدًّا

لأولادك وأعمامهم وعماتهم.

(د) السن: ولا توجد ضوابط لهذا الأمر، إلا أنه عمومًا يفضل أن يكبر الفتى الفتاة بما لا يقل عن خمس سنوات، ولا يزيد عن سبعة.. فإن الندية في التعامل في السن المتساوي، أو الغربة في التعامل في السن المتباعدة يؤديان إلى الكثير من المتاعب.

(هـ) الإمكانات المادية: في كثير من الأحيان يسبب العريس الغني إرهاقًا لأسرة أقل منه غنى... وفي نفس الوقت فإن النبي ﷺ لم ينكر أهمية الاستعداد المادي بالحد الأدنى لتكاليف الزواج... والذي سماه النبي ﷺ الباءة فقال ﷺ: «**مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ. وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاء**». رواه البخاري.

وأقول لك: إن كثيرًا من الكرام ضاقت عليهم سبل الرزق.. وكثيرًا من اللئام ستروا لؤمهم ببعض أوراق المال... فاحذري واعلمي أن هذا الأمر كان موضع اهتمام وإشارة في القرآن الكريم.. يقول تعالى: ﴿وَأَنكِحُوا۟ ٱلْأَيَٰمَىٰ مِنكُمْ وَٱلصَّٰلِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَآئِكُمْ ۚ إِن يَكُونُوا۟ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٣٢].

فإذا كان الصلاح.. فلا يعوق الاختيار فقر.. واعلمي أيضًا أن الإمكانات، مهما عظمت تتحطم أمام فيضان الطلبات المرهقة.. فكوني من أهل البركة الذين قال فيهم الرسول ﷺ: «**أَعْظَمُ النِّسَاءِ بَرَكَةً أَيْسَرُهُنَّ مَئُونَةً**» رواه أحمد.

* الباءة... سألنا أستاذًا لنا يومًا ما معنى الباءة؟ فابتسم وقال: الباءة هي لشقة...

ورغم طرافة الإجابة، فإنها تعبر في الواقع عن كثير من الحقيقة، فإن العقبة الكئود أمام كل شاب يتقدم للزواج أن يحصل على شقة، ثم تضيفي أنت إلى هذه العقبة أن تشترطي أن تكون في مكان كذا.. وأن تكون مساحتها كذا وكذا..

مع أن هناك حلولاً كثيرة لمثل هذه المشكلة لو اتسعت أفق أطراف الموضوع من الجانبين؛ لأصبحت من أسهل المشكلات...

وأقدم على سبيل المثال بعض الأفكار. أعلم أنها ستلقى اعتراضًا كبيرًا إلا أني أقر وأعترف أنها تحتاج إلى كثير من العقل والحكمة وتحمل المسئولية والشجاعة لتنفيذها...

١- لماذا لا تعيشون مع أسرته في شقتهم، إذا كان الأمر متاحًا؟

٢- لماذا لا يعيش مع أسرتك في شقتكم، إذا كان الأمر متاحًا؟

٣- لماذا لا تبدأون ولو بحجرة واحدة وصالة واسعة، على أساس احتمال التوسع كلما أصبح هناك حاجة لذلك...

٤- لماذا لا تضعون هدفًا من أهداف حياتكم الانتقال إلى محافظة أخرى أكثر هدوءًا... ومحاولة البحث عن عمل هناك، وأن تعتبروها مرحلة مثل مراحل السفر إلى دولة عربية.

هذه كلها أفكار في محاولة للهروب من الشقة التمليك التي تبلغ مساحتها على الأقل مائة متر والتي تشكل عقبة، يفضل الشاب صوم الدهر على أن يعبرها، فهو أغض للبصر ما دام لا يستطيع الباءة...

وأنا أعلم أن الأمر لا يتعلق بك وحدك، ولكن ببعض التباسط وتقوى الله ومعرفة حجم مسئولية وخطورة تأخر سن الشباب والفتيات دون زواج يمكن إقناع الكثيرين بهذه الأفكار الجريئة.

ولا يعني ذكر هذه البنود الالتزام الكامل بها، ولكنها نقاط تضعينها بين يدي العائلة تتحدد من خلالها ما يمكنك أن تتنازلي عنه وما يستحيل التنازل عنه لتصلوا إلى اتفاق مبدئي لا يحرج أحدًا يتقدم ولا يضعكم في اختيارات تولد الصراع.

**ثالثًا: المظهر الخارجي:**

لا أختلف معك أن وسامة العريس مؤهل جيد له مع لباقته وأسلوب تناوله للأمور.. ولكن لا تجعلي المظاهر تخفي عنك كثيرًا من الأمور... وتذكري هذه القاعدة: «ويل لبرق لمع فغَشَّى ناظِرَيَّ عن السيول».

والآن بعد أن وضعت لنفسك مجموعة من الشروط أهمها:

١- أن يكون من المصلين.

٢- أن يكون مكافئًا لك في دينك ودرجتك الدراسية والمكانة الاجتماعية والسن... وأن يملك الباءة (تكاليف الزواج).

٣- أن ترضي عن مظهره الخارجي وأسلوب تعامله وطريقة حواره.

ننتقل إلى الخطوة التالية... والأداة الرابعة..

**الخطوة الرابعة: أين؟**

وأراك تنظرين إليَّ في عجب.. بل وشكٍّ، وتكاد لمحة توجس تتسلل إلى ابتسامتك الجامدة.. وسؤال يدور في نفسك.. هل أخرج أبحث عن العريس؟!!... أعلم أن هذا مستحيل.. وأن الأصل أن يتقدم الفتى للزواج.. ولكن إذا تخليت عن هذا التوجس من هذا السؤال ستجدين أن المساحات واسعة جدًا.

**الموقف بالنسبة لك الآن واحد من ثلاثة:**

١- إما أن هناك أكثر من شاب يتقدم لك من أكثر من اتجاه؟ وهنا لا نجد مشكلة فعليك أن تنتقلي إلى الخطوة الخامسة.

٢- أو أنك تشعرين بقلة المتقدمين مما يضيق عليك فرصة الاختيار الجيد.. وتجدين نفسك ترضين بأول طارق.

٣- أو أن هناك شخصًا بعينه ترين فيه الصفات والمؤهلات التي ترشحه أن يكون الزوج الذي سيكرمك.. فما رأيك أن نتحدث عن الحالة الثالثة أولاً.. وأول ما يشرق في النفس قصة زواج النبي ﷺ من السيدة خديجة رضي الله عنها.. وكيف اختارته هي وسعت إلى الارتباط به لما رأت فيه ﷺ من الرجولة الكاملة.. وهذه الحالة تتطلب منك حكمة شديدة واتزانًا؛ حيث إن الرجل في الغالب يرغب عن الارتباط بالفتاة التي تعرض نفسها عليه، قد يصادقها أو يصاحبها ولكن أن يرتبط بها في عقد حياة فإنه يفكر كثيرًا.

وافعلي أيضًا ما فعلته السيدة خديجة حيث أرسلت سيدة عاقلة معروفة تتعرف على رغبة النبي ﷺ في الارتباط ومعوقاته، وتقترح عليه السيدة خديجة وتيسر له الأمر، واحذري من الصديقة غير الموثوق فيها.. وأرشح لك أكثر الناس خوفًا عليك واهتمامًا بمصلحتك... أمك... أَسِرِّي لها بمكنون نفسك واتركي لها الأمر وهي ستتصرف..

وأهمس إلى كل أم: كوني صديقة ابنتك، وحافظي على سرها، واسعي في رغبتها ما دام الأمر مقبولاً ولا غضاضة فيه.

ويمكن أن تتعدد الأشكال وطريقة عرض الموضوع عن طريق أخته أو أمه إذا كانت هناك علاقة بهم.. ولكن بم يحفظ لك كرامتك ومكانتك كفتاة

مرغوب فيها.. فعسى أن يكون عنده ما عندك من القبول ويقف الخجل والخوف من الرفض عائقًا بينكما.

أما أن تلقي بنفسك في طريقه وتبني علاقة خفية بينكما وما نراه ونسمعه من أحوال الناس... فإنني أطالبك بأن تقلبي صفحات هذه الروايات لتقرأي نهايتها وتتعرفي على مصير هذه العلاقات.

أما الحالة الثانية حيث فرصة الاختيار المحدودة... فإنني أقول لك: حاولي أن توسعي دائرة الاختيار وذلك بتحطيم الحواجز التي تضيقها، والتي منها:

١- وضعك شروطًا صعبة تجعل من حولك ييأس من تحقيقها لك.

٢- إظهار نفسك بمظهر المترفعة والزاهدة في أمر الزواج.

٣- إطلاق صواريخ آرائك المنفعلة أو المراهقة في الرجال والزواج والأمومة مما يجعل من حولك يخافون أن يتدخلوا في مثل هذه العلاقة.

٤- الخجل المرضي الذي يجعلك صندوقًا مغلقًا عمن حولك فلا يجدون عندهم أي معلومات تدفعهم لمثل هذا الموضوع.

٥- الجدية المبالغ فيها بحيث تفقدين كثيرًا من جاذبيتك كأنثى فتجعلك أقرب لصفات الرجال.

**وأقول لك حتى يتم تكسير الحواجز:**

- كوني طبيعية غير متكلفة..

- أعلمي كل من يحبونك أنه لا مانع عندك من اختيار عريس في هذا الوقت...

وأولاً. . . وأخيرًا الدعاء. . فإن الزواج رزق مكتوب عند الله. . والله هو الذي جعل لك من نفسك زوجًا. .

فهناك سر عظيم في الدعاء فالتزمي به، ولأنك استخدمت الأدوات الأربعة السابقة: متى؟ لماذا؟ من؟ أين؟

. . . فهذا سيسهل عليك استخدام الأداة الأخيرة في الخطوة التالية:

**الخطوة الخامسة: كيف؟**

وهو سؤال التنفيذ الذي لا يحتاج لكثير من الكلام. . فهناك محطتان في هذه الخطوة:

المحطة الأولى: الاستشارة. . المحطة الثانية: الاستخارة.

أما الاستشارة: فما خاب من استشار. وعليك أن تسألي نفسك: من تستشيرين؟. . . أقول لك بأعلى صوتي: لا تتجاهلي من له الحق الكامل في مشاركتك في الاختيار.

إنه الأب والأم. . . وسمى الله الأب (الولي) وهو الذي لا ينعقد العقد إلا به. . والأم مستشارة الأب وناصحة لك. . . لا تجعلي موضوع اختيارك معركة في البيت، واستخدمي ذكاءك وفطنتك أن لا تخسري أول حصونك، ثم استشيري أهل الخبرة ممن تثقين فيهم. . . ولا بد أن تتوفر فيهم صفتان: (العدل، والأمانة). . وأن تكون هناك علاقات طيبة مع الطرف الآخر. . وأن تكون هناك نسبة من العشرة بينهما.

**والاستخارة:**

بعد أن تجمعت لديك المعلومات الكافية حول المتقدم؛ ضعي الأمر الآن أمام الله. . وقد علّمنا ﷺ صيغة لعرض أمورنا على ربنا واستخارته فيها. . .

وذلك في هذا الدعاء: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي- أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي- وَآجِلِهِ، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ؛ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هذا الأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي- أَوْ قَالَ فِي عَاجِلِ أَمْرِي- وَآجِلِهِ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ- وَاقْدُرْ لِيَ الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي. قَالَ وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ» رواه البخاري.

ولا يفوتني أن أنبه عليك أن الاستخارة نوع من أنواع الدعاء يظهر أثره بإقدامك القلبي على الموضوع ثم الاستمرار فيه والانشراح لعدم انقطاعه.. ثم تمامه بخير.

وإذا حدث أي معوق في هذه المراحل، فإننا نحمد الله على استخارته لنا، ونسأله أن يبدلنا خيرًا منه.. ولا نندم أو نحزن.

وبقي لنا أمران:

الأول: صفات تعين على حسن الاختيار:

١- الثقة بالله: الذي قال: ﴿وَفِي ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ۝٢٢ فَوَرَبِّ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ إِنَّهُۥ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَآ أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ﴾ [الذاريات: ٢٢، ٢٣] وأن هذه الجبهة الساجدة هي مواضع قصورك في الجنة والدعاء معها يصل إلى الرحمن.. فلن يخذلك ما توكلت عليه وعقدت نية صالحة في اختيارك.

٢- الثقة بالنفس:

واعلمي أن كل فتاة رزقها الله من الجاذبية رزقًا.. وأن لديك من المؤهلات ما يرشحك أن تكوني زوجة فاضلة، وأكثر ما يدعم ثقتك بنفسك أن ترفعي رأسك وتقولي: أشترط صاحب الدين.

٣- التوازن بين العقل والقلب:

وقد حدثناك عنها من قبل.. ونقول لك هنا: إن أكبر أخطاء المرأة أن يعجبها مظهر أو كلام الرجل فتختاره زوجًا. إن موقف شهامة أو رجولة ليس معناه إغلاق القلب عن باقي الصفات، فعليك أن تجعلي العقل والقلب كِفَّتَي ميزان.

٤- إياك والاختيار الناتج عن رد فعل، فالزواج رحلة عمر أبدية وليست أيامًا وتمر.

٥- لا تتجاهلي من له الحق الأساسي في مشاركتك في الاختيار: الأب والأم.

الثاني: أفكار خاطئة عند الاختيار:

١- لا أعرض نفسي على أحد...

الصواب: فلتعلم النساء والصديقات أنك على استعداد لرؤية من يتقدم.

٢- الالتزام بالملابس المحتشمة تمنع العريس.

الصواب: العكس، فإن وجهة نظر الفتيان الفضلاء التقدم للملتزمة... وإذا رفضك أحد بسبب هذا فخير لك.

٣- لا أقبل من يعرضه عليَّ أبي وأمي فلي أفكاري المختلفة عنهم.

الصواب: ولماذا لا أعتبرهم ممن يتقدمون وأقول فيهم وجهة نظري، ولا أنسى أن لوالدي الحق الكامل في المشاركة في الاختيار.

٤- سيفوتني القطار إن لم أسرع.

الصواب: الزواج رزق كتبه الله لا يؤخره أو يقدمه شيء فتمهلي عند الاختيار حتى لا تندمي بسبب التسرع.

٥- جمالي ومالي كافيان بأن يتقدم لي أفضل عريس.

الصواب: جمالك يذبل ومالك يضيع.. ولا يبقى إلا خلقك ودينك ولا يقدر الخلق والدين إلا صاحب خلق ودين.



## همسة في أذن المسلمة

أختنا المسلمة : إن السعادة الحقيقية في هذه الدنيا هي في اتباع أوامر الله ورسوله وطاعتهما بدون اعتراض أو تردد، وإياك وممن يصور لك الدين بأوامره وتكاليفه أنها نوع من تقييد الحرية وحرمان من المتع الدنيوية.. فهؤلاء لا يريدون لنا -إن استجبنا لهم- إلا السعادة المزيفة والمتعة المؤقتة، ثم تكون الحسرة والندم في هذه الدنيا، والحساب والعذاب في الآخرة، إن لم تدرك الإنسان رحمة الله بالتوبة النصوح والعودة الصادقة والالتزام الكامل بتعاليم هذا الدين العظيم .

**وصية غالية:**

أختنا الكريمة . . . وحتى يزداد إيمانك وتنتصري على نفسك وشيطانك نوصيك بما يلي :

١- أن يكون لك نصيب يومي من قراءة القرآن الكريم .

٢- المحافظة على السنن الرواتب .

٣- المداومة على أذكار الصباح والمساء .

٤- الالتزام بصلاة الوتر ولو ركعة واحدة .



## بعض أحكام لباس المرأة المسلمة وزينتها

الحمد لله، والصلاة والسلام على نبيه ومصطفاه، أما بعد :

**أختي المسلمة :**

للناس في دروب الحياة، وشعابها غايات شتى، وأهداف متعددة وآمال متغايرة . فمنهم من يريد المال، فتجده ينفق ساعات عمره وأيامه في جمعه، ولا يبالي أَمِنْ حلال أم من حرام . ومن الناس من غايته اللهو واللعب والسفر والتجوال بحثًا عن المتعة أينما وجدت، ومن النساء من غايتها تضييع الوقت وإهدار ساعات العمر فيما يغضب الله عَزَّوَجَلَّ من مجالس السوء التي فيها الغيبة والنميمة والكذب والاستهزاء بالآخرين، فإذا نُصحت إحداهن قالت : وماذا نفعل، إننا نتسلى ونوسّع صدورنا!! ومنهنَّ من غايتها الأكل والشرب وقضاء الوطر، ثم إنها لا تعرف شيئًا بعد ذلك عن صلاة ولا صيام ولا صدقة ولا حج، وكأنها تقول بلسان الحال : ﴿إِنْ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ﴾ أو تقول: ما الأمر إلا أرحام تدفع، وأرضٌ تبلع !!

* وهؤلاء جميعًا مآلهم الشقاء، ونهايتهم الحسرة والندم : ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَٰلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا ۖ وَكَذَٰلِكَ الْيَوْمَ تُنسَىٰ﴾ . ﴿فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ﴿٣٧﴾ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ .

* أما أنت أيتها الأخت الفاضلة، فغايتك سامية وهدفك نبيل، إن غايتك

هي رضا الله عَزَّوَجَلَّ وعبادته وحده لا شريك له، والنجاة من النار والفوز بالجنة ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ﴾ . من أجل ذلك -أختي المسلمة- فإنكِ دائمًا تتطلعين إلى معرفة أحكام الله عَزَّوَجَلَّ فيما يخصك من أمور.

وهذه الصفحات سوف نجعلها للحديث عن ضوابط لباس المرأة وزينتها وتحدثها مع الرجال الأجانب، وذلك لأن اللباس والزينة من أعظم الأسلحة التي حوربت بها المرأة - بل الأمة كلها - في هذا العصر، وكان من نتائج ذلك أن تجاوزت كثير من النساء حدود الإسلام في اللباس والزينة بصورة كبيرة - ولهذا التجاوز أسباب منها :

١- أن المرأة مفطورة على حب الحليّ والزينة كما قال تعالى :﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُا فِى ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِى ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴾ ولكن ينبغي أن يكون ذلك وفق الضوابط الشرعية حتى لا يكون سبيلاً إلى معصية .

٢- خفة التديُّن واتباع الهوى وعدم مراقبة الله تعالى لدى كثير من النساء .

٣- طول الأمل ونسيان أن الموت يأتي بغتة .

٤- التعلق بآيات وأحاديث الرجاء والعفو وسعة الرحمة، ونسيان أنه تعالى شديد العقاب .

٥- ارتياد المرأة أماكن التجمعات العامة لغير حاجة كالأسواق .

٦- الاهتمام بمجلات وبيوت الأزياء .

٧- سلبية بعض الأولياء والأزواج، فلا تجد المرأة من أحدهم نصحًا أو إرشادًا أو اعتراضًا على ما ترتديه .

٨- سوء عشرة بعض الأزواج لزوجاتهم، وهجرانهم لهن .

٩- صديقات السوء .

١٠- التشجيع والثناء من بعض من لا خلاق لهم .

**حكم لبس العباءة المطرزة**

**سؤال : ما حكم لبس العباءة التي في أطرافها أو أكمامها قيطان أو غيره؟**

* الجواب : محرم حيث إنه يؤدي إلى الفتنة . فيا أختي المسلمة حكِّمي عقلك وفكري ومعِّني في لبسك للعباءة، فهل يُعقل أن تستري الزينة بزينة أخرى، وهل شُرع الحجاب إلا لإخفاء تلك الزينة ؟!! فلنكن على بينة من أمرنا . ولنعلم أن أعداء الإسلام يحيكون ضدنا مؤامرة على الحجاب .

* فيا أيتها المسلمة أنقذي نفسك فإن متاع الدنيا قليل والآخرة خير لمن اتقى، فلا تغتري بمالك ولا جمالك، فإن ذلك لا يغني عنك من الله شيئًا!! وإني أنذرك وأحذرك بأن النبي ﷺ قد عرضت عليه النار ورأى أكثر أهلها النساء، وأنذرك بأن النبي ﷺ قال في النساء وأنت إحداهن : «**اتقوا الدنيا واتقوا النساء؛ فإن أول فتنة بني إسرائيل كانت في النساء**» وأنقذي نفسك من النار، واعلمي أنك أعجز من أن تطيقي عذاب النار، فإن الجبال لو سيرت في النار لذابت، فأين أنت من الجبال الراسيات والصم الشامخات؟

أنقذي نفسك من النار واستجيبي لمنادي الحق، واعلمي أن من ترك شيئًا لله عوَّضه الله خيرًا منه . وأن الآخرة هي مسعانا وإن طالت الآمال في الدنيا، فماذا تريدين من هذه العباءة المزركشة التي تشترينها بالمئات وأنت توضعين في القبر في كفن من أرخص الأقمشة، فهل تنفعك هذه العباءة في ظلمة القبر؟!!

فتذكري نفسك وأنت في هذا الموضع .

[الشيخ ابن عثيمين، فتاوى المرأة ]

**حكم لبس الكعب العالي ووضع المناكير**

**سؤال : ما حكم لبس الكعب العالي، وما حكم وضع المناكير؟**

* الجواب : لبس الكعب العالي محرم ؛ لأنه من التبرج الذي نهى الله عنه بقوله لنساء النبي ﷺ : ﴿وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ ٱلْأُولَىٰ﴾. وأما المناكير فإن كانت المرأة تصلي فلا تستعملها؛ لأنها تمنع وصول الماء إلى ما تحتها؛ وإن كانت لا تصلي فلا بأس باستعمالها.

[ ابن عثيمين - دليل الطالبة المؤمنة ].

وبعد أخي الكريم أختي الكريمة بعد أن عرف كل منكما كيف يختار شريك حياته، فننتقل بكم إلى الحديث عن العلاقة الزوجية ومعرفة ما فيها من أسرار خفية، ربما تخفى على كثير منا لعدم اطلاعهم وقلة ثقافتهم، فهلم للعلم والثقافة، ومعرفة كيف تمارس حياة زوجية ناجحة، فتكون مستقرًا في حياتك، نافعًا لدينك ووطنك.



## غشاء البكارة

**ما هو غشاء البكارة؟**

غشاء البكارة هو غشاء جلدي رقيق يبلغ سمكه حوالي نصف إلى ملليمترا واحد، ويقع على عمق من سنتيمتر إلى سنتيمتر ونصف من ابتداء فتحة المهبل، وعلى عمق أقل في الفتيات الصغيرات.

يسد غشاء البكارة فتحة المهبل، لكنه يسمح في نفس الوقت بنزول دم الحيض من خلال فتحة، أو فتحات صغيرة، موجودة به. وهو كالحارس على بابه.

وغشاء البكارة يفصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية «الفرج» وبداية الأعضاء الجنسية الداخلية «المهبل». والمهبل هو الجزء الذي يتم خلاله إيلاج عضو الذكر مخترقًا غشاء البكارة، مما يؤدي إلى تمزق الغشاء، ويصحب ذلك نزول بضع نقاط من الدم.

نتيجة لوضع غشاء البكارة على هذه الصورة، يعتبر هذا الغشاء بمثابة الحارس على أعضاء الأنثى، والدليل على عذريتها وعفتها.

**متى يتكون غشاء البكارة؟**

يولد غشاء البكارة بولادة الأنثى، وهو يتكون خلال الأسابيع الأولى من تكوينها وهي جنين داخل بطن أمها، وينمو غشاء البكارة مع نمو الجسم كما تنمو سائر الأعضاء.

**أشكال غشاء البكارة:**

لغشاء البكارة أكثر من شكل وهي على النحو التالي:

أ- الشكل الحلقي: وهو الشكل الدائري.

ب- الشكل الهلالي: وهو على شكل هلال.

ج- الشكل الغربالي: وهو كالمصفاة بعدة فتحات.

د- الشكل الحاجزي: أي ذو فتحتين فقط.

هـ- الشكل المسنن: أي ذو حافة غير منتظمة.

**كيف يتمزق غشاء البكارة؟**

عند حدوث أول اتصال جنسي يتمزق غشاء البكارة عند الأنثى في بعض أجزائه، ومع استمرار الاتصال الجنسي تتمزق معظم أجزائه، ولا يظهر منه سوى بقايا، أما بعد الولادة فيتمزق تمامًا، ولا يظهر منه شيء.



# ليلة العرس

## تقاليد ليلة العرس:

تقضي التقاليد في بعض الأرياف ألا يختلي العريس بعروسه ليلة الزفاف بالذات، بل أن يقضي تلك الليلة مع أهله وأصدقائه في طرب ومرح ومسامرة، بينما تترك العروس لتنام قريرة العين.

وفي مساء اليوم التالي، وبعد أن يكون قد تفرق شمل المدعوين والمدعوات، يتوجه العريس إلى «العش الزوجي» حيث يقضي مع عروسه ليلة الحب الأولى.

إن هذه التقاليد تبدو أكثر حكمة من العادات الأخرى التي تفرض على العروسين، قضاء ليلة حُبِّهما الأولى، بعد نهار منهك، حفل بالمراسيم والولائم والاستقبالات.

## نجاح الليلة الأولى وأثره على العروسين:

الثابت من وجهة نظر علمية، طبيًّا ونفسيًّا أن نجاح العروسين في الليلة الأولى يترك أثره الدائم على حياتهما الجنسية طوال الزواج.

لذا كان من الأفضل عدم استعجال الأمور، فالتعب أو الإفراط في الطعام والشراب قد يحولان العريس إلى شخص خشن، متوتر الأعصاب، غير قادر على أخذ عروسه باللباقة والرقة المفروضتين بحيث يترك لديها فكرة سيئة جدًّا عن العملية الجنسية قد لا تفارقها طوال الحياة.

**الليلة الأولى وما تتطلبه؟**

وبعض الرجال في بعض المجتمعات يعرفون أن فض بكارة عروس عذراء يتطلب الكثير من الصبر والرقة واللباقة. ولا ينبغي لأحد أن يخاف على سمعته وفحولته، إن هو أرجأ إلى الغد ما يستطيع القيام به هذا المساء.

وقد يحدث أحيانًا أن يجد العريس نفسه غير قادر، بسبب التعب أو التوتر العصبي أو الشعور بالمسئولية الجديدة على القيام بواجبه كاملاً، وربما كان غير قادر على القيام به على الإطلاق.

**العجز الجنسي العابر:**

وهذا العجز الجنسي هو في الأغلب، من النوع العابر الذي يتبدد مع تبدد أسبابه.

وأخيرًا ليس من المهم كثيرًا أن تتحول الليلة الأولى إلى وليمة جنسية لا تنتهي إلا مع طلوع الصباح... فليتذكر العروسان أن أمامهما ليالي كثيرة مقبلة.

## فض غشاء البكارة

**الخوف من الليلة الأولى:**

من العسير أن نتصور في هذا العصر كثيرات من المتزوجات حديثًا ينتابهن الخوف من أزواجهن في الليلة الأولى، لدرجة تجعلهن يهربن إلى غرفة أخرى، ويقفلن الباب وراءهن!

غير أنه مما لا شك فيه أن الكثير من العذارى يتوقف مستقبلهن الجنسي على الأسلوب الذي يتبعه معهن أزواجهن في ليلة عرسهن الأولى.

والواقع أنه لا يزال في الدنيا فتيات خجولات ومحافظات. ينبغي للزوج أن يتبع معهن أسلوبًا في غاية اللباقة والرقة. اكثر من هذا نقول:

إن بعض الفتيات اللعوبات اللواتي عاشرن شبانًا عديدين- معاشرة سطحية طبعًا- يكتشفن ليلة الزفاف أنهن يقفن على عتبة عالم مجهول فينتابهن الهلع، ويفقدن كل ما ظنن أنهن تعلمنه من معاشرتهن السابقة. ذلك أن مثل تلك المعاشرات العابرة لا تحولهن إلى نساء مجربات يعرفن كل شيء عن أسرار الحياة الجنسية.

ومهما يكن من أمر، فإن على الزوج أن يبدي في الليلة الأولى كثيرًا من الرقة والصبر. فما أندر النساء اللواتي يرغبن في أن تتخذ عملية فض غشاء بكارتهن مظهر الاغتصاب!

**حفلة فض غشاء البكارة:**

والأفضل، إذن، عدم محاولة اقتحام باب يصر على أن يبقى مغلقًا، بل اللجوء إلى قرعه بلطف وأناة، إلى أن ينفتح من تلقاء نفسه.

ولا بد لتحقيق هذه الغاية من أن تسبق عملية فض غشاء البكارة حفلة من المداعبات اللطيفة والتقبيل والتدليل، شرط التنبه إلى أن بعض المقبلات الجنسية ذات الطابع المجرد من الحياء يمكن أن تصدم عروسًا لم تتعود مثل هذه المداعبات الخشنة في حياة العزوبية.

إن جسد الرجل العاري قد يبدو في نظر عروسه الخجول عدوانيًا خصوصًا إذا كانت العروس ترى جسدًا مذكرًا عاريًا للمرة الأولى في حياتها.

**الرغبة الجنسية عند الزوجين:**

وباختصار يترتب على الرجل معرفة كيف يتوصل إلى إيقاظ رغبة شريكته،

وعدم الاكتفاء بتحريض غريزته هو.

وتجدر الإشارة، هنا، إلى أن الكثير من الفتيات تسيطر عليهن عقدة الشعور بالنقص بسبب ما يعتدقنه قبيحًا من أعضائهن الحميمة عن حقيقة أو عن وهم، ويخطئ الزوج إن هو عمد إلى إرغام زوجته على كشف ما لا تريد كشفه من أعضاء جسمها.

**غشاء البكارة والعملية الجراحية:**

وينبغي للرجل ألا ينسى أبدًا أن فض غشاء البكارة يرافقه شعور بألم خفيف، وبسيلان قليل من الدم، وإذا حدث أن فشلت محاولات الزوج المتكررة في الليلة الأولى، فالأفضل ألا يصر على ذلك، فثمة أغشية بكارية من المتانة بحيث لا يوفق الزوج إلى فضها بسهولة، فإذا تعذر ذلك رغم التكرار، كان لا بد من مداخلة جراحية بسيطة تنهي المشكلة. إلا أن هذه الظاهرة نادرة جدًّا.

وفي بعض المجتمعات المتحضرة تلجأ الأسر إلى إجراء العملية الجراحية قبل الزواج وقبل أية محاولة. أما الأطباء فينصحون لمثل هؤلاء الفتيات بممارسة تمارين رياضية معينة، من شأنها تطرية وتليين غشاء البكارة.

**الاتصال الجنسي الأول والمتعة:**

وحتى عندما يتمزق الغشاء بسهولة كلية، فإنه من النادر جدًّا أن يعطي الاتصال الجنسي الأول للمرأة مقدارًا من المتعة يضاهي ما يوفره للرجل. ويخطئ هذا الأخير إن هو أصر على تكرار العملية فورًا، لعل شريكته تنال نصيبها من المتعة. فالواقع أن لا شيء على الإطلاق يثبت أن الاتصال الثاني سيكون أكثر نجاحًا من الأول.

ومن الاعتقاد الخاطئ علميًا وطبيًا أن فحولة الرجل تقاس بعدد المرات التي يستطيع أن يمارس الجنس فيها خلال جولة واحدة. أما الفحولة الحقيقية في القدرة على ضبط الأعصاب، والسيطرة على النفس، وإطالة فترة الاتصال، إلى أن تدرك الشريكة ذروة المتعة الجنسية، وتنعم بالرعشة القصوى.

وتؤكد دراسات السيكولوجيين أن برودة المرأة -أي عجزها عن بلوغ الرعشة- غالبًا ما تنجم عن فض غشاء بكارتها بطريقة عنيفة أو غير لبقة.

**خطر يجب التنبه إليه:**

وثمة خطر آخر ينبغي للرجل التنبه إليه، وهو التشنج المهبلي، الذي يحدث عند مباشرة الاتصال، فينقبض مهبل المرأة بشكل يستحيل معه الإيلاج. وهذه الظاهرة هي عبارة عن ردة فعل لا إرادية تنجم عن الخوف من التعرض لآلام جديدة، أو عن رفض لا واع لرجل لم يعرف كيف يظفر بحب شريكته.

**متى يجب وقف الجماع بين الرجل والمرأة:**

يمكن أن تخضع أشياء كثيرة لنظام ومواعيد محددة فيتحسن حالها إلا المعاشرة الجنسية بين الرجل والمرأة، فإذا ارتبطت ممارسة الجنس بمواعيد محددة أصبحت عملاً روتينيًا وفقدت كثيرًا من بهجتها.

فينبغي أولاً وأخيرًا أن تصبح ممارسة الجنس قائمة على رغبة الطرفين (الرجل والمرأة) واستعدادهما النفسي والجسدي لذلك.

وهناك عدة حالات خاصة يجب أن يتوقف الزوجان عن ممارسة العملية الجنسية والجماع خلالها، وهذه الحالات نوجزها فيما يلي:

**أ- عقب فض غشاء البكارة:**

يفضل في الأيام التي تلي فض غشاء البكارة عند الزوجة أن يتوقف الرجل

عن ممارسة العملية الجنسية وجماع زوجته مؤقتًا حتى تهدأ آلام الزوجة، فحدوث الاتصال الجنسي والنكاح قد يسبب للزوجة استمرار الألم، وربما يعرض الزوجة للإصابة بالالتهابات.

وخلال هذه الفترة يفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلي مرتين يوميًا باستخدام ماء فاتر مضاف إليه أحد المطهرات الصحية.

**ب- في فترة نزول الحيض:**

عندما يبدأ الحيض عند الزوجة فيجب على الزوج أن يتوقف عن ممارسة العملية الجنسية مع زوجته، طيلة فترة حدوث الحيض، حتى تغتسل وتتطهر.

فقد ثبت علميًا أن حدوث الاتصال الجنسي خلال فترة الحيض يزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم، كما يعرض الزوج لحدوث إصابات مكروبية.

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلي من أجل سلامة الزوجين.

**ج- في حالة وجود إفرازات مهبلية:**

عادة تشير حالة وجود إفرازات مهبلية غير طبيعية إلى إصابة الزوجة بمرض مهبلي معين، ومجرد حدوث الاتصال الجنسي في مثل هذه الحالات قد يعوق شفاء الزوجة من إصابتها ويعرضها للمضاعفات..

ومن ناحية أخرى، قد يتعرض الزوج لاكتساب العدوى الزوجية من جراء ممارسة العملية الجنسية والجماع.

وأحيانًا يكون الزوج -نفسه- هو مصدر عدوى الزوجة، حتى لو لم تظهر عليه أعراض الإصابة، فمثلاً يتعرض الزوج المصاب بمرض السكري للإصابة

بفطر المونيليا (كانديدا) وقد يشطو من شيء، لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته.

وفي هذه الحالة يظهر إفراز مهبلي يشبه اللبن الرائب، له رائحة الخميرة، ويتأخر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

**د- حين يصبح الزوج مصدرًا للعدوى:**

في حالات معينة قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أصيب بالتهاب صديدي بمجرى البول، أو البروستاتا، أو في حالة الإصابة بمرض تناسلي.. في هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح، فربما يعاني من حرقان شديد أثناء التبول أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية..

**هـ- أثناء الحمل:**

من المتفق عليه حاليًا أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض، وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة.

وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تسرب للمياه خارج المهبل.

**و- حين يمثل الإجهاد خطرًا على الصحة:**

تحتاج ممارسة العملية الجنسية بين الرجل والمرأة إلى مجهود جسماني ويصاحبهما انفعال نفسي، وهو ما قد يشكل خطرًا على أي من الزوجين إذا

كان محظورًا عليه التعرض لمجهود زائد، كما في حالة إصابته بقصور في الشريان التاجي أو بهبوط في القلب أو باحتقان في الرئة... في مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب، وأن يتبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

**ز- في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة:**

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة، فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بالأنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسي بصفة عامة، وأيضًا عن طريق الملامسة أو الاحتكاك الجسدي، كما في بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتنيا.

لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما.

**الممارسة الجنسية الشرجية:**

استشعار اللذة الجنسية بطرق أخرى غير الطريقة الطبيعية، والتي تكون من خلال الجماع المألوف، وممارسة العملية الجنسية الصحيحة، حيث يلتقي عضو الرجل التناسلي (القضيب) بعضو المرأة التناسلي (المهبل)، فتتفجر الإثارة، وتتفاقم اللذة حتى يصل كل منهما إلى الذروة.

والمرأة بتكوينها الفسيولوجي نادرًا ما تستمتع بلذة الممارسة للعملية الجنسية بطرق أخرى مهما كانت غير الطريقة الطبيعية المألوفة والتي تعتبر صحية.

*** وطء الزوجة في فتحة الشرج:**

استخدام الشرج استخدامًا جنسيًا مرفوض تمامًا من الناحية الصحية فضلاً عن الناحية الشرعية الدينية فهو حرام شرعًا، ولأنه يتعارض مع وظيفته

الفسيولوجية أو الطبيعية والتي أعد من أجلها، وهي حمل فضلات المعدة والبراز إلى الخارج، كما أنه ليس المكان المناسب والطبيعي لإيلاج عضو الذكر (القضيب)، مما يعرض كلاً من قناة الشرج وعضو الذكر (القضيب) إلى الضرر الكبير.

فمن الأضرار التي يمكن أن تنشأ عن حدوث الاتصال الجنسي مع الزوجة عن طريق فتحة الشرج ما يلي:

أ- إحساس الزوجة لألم حاد وشديد لعدم التوافق بين حجم عضو الزوج الجنسي (القضيب) وحجم قناة الشرج (الدبر) مما يؤدي إلى تمزق فتحة الشرج وتشققها، بحيث يصعب شفاء الزوجة من هذه التشققات في هذه المنطقة بالذات.

ب- ممارسة العملية الجنسية في فتحة الشرج (الدبر) يؤدي إلى احتمال تهرؤ الغشاء المخاطي لقناة الشرج (المستقيم) وحدوث نزف دموي، ويؤدي بالتالي إلى حدوث تشققات مؤلمة.

ج- الجماع في فتحة الشرج (الدبر) يؤدي إلى إصابة صمام فتحة الشرج واتساعه بشكل دائم سواء أثناء التبرز أو في غير ذلك.

ومن الأضرار التي يمكن أن يتعرض لها الزوج وتصيبه من جراء ممارسة العملية الجنسية مع زوجته عن طريق فتحة الشرج (الدبر)، ما يلي:

أ- احتمال الإصابة بالميكروبات المختلفة لملامسة عضوه التناسلي (القضيب) بشكل مباشر للقاذورات الموجودة بقناة الشرج (المستقيم).

ب- الإصابة بالتهاب في مجرى البول أو المثانة وربما تمتد الإصابة أكثر من ذلك.

## الزوجة كما تريدها الشريعة

**أولاً: أن تكون مصدر سرور:**

وقد أخرج النسائي عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ سئل: أي النساء خير؟ فقال: «**التي تسره إذا نظر** . . .» . قال الإمام الغزالي: إنما يسر بالنظر إليها إذا كانت محبة للزوج.

**وأقول**: إن هذا هو الأصل، ولكن ثقة الزوجة في حبها لزوجها وحب زوجها لها قد لا تكون مبعث سرور؛ إذ إنها ما تلبث أن تعتمد على هذا الحب، فتهمل مظهرها، أو تشتد غيرتها، أو تكثر من العتب عليه وحسابه على الكلمة العابرة، أو تثقله بمطالبها ليقيم الدليل على حبه لها، وهنا تكون الكارثة، وتكون الزوجة مصدر آلامٍ، ومن ثم ينتهي الحال إلى الكراهية والنفور.

**الغيرة:**

إن الغيرة المفرطة تضفي الكآبة على الوجه الجميل، والقبح على القوام الرشيق، فتحيلهما إلى مسخ ومصدر للهمِّ القاتل، والغم المقيم.

وقد أوصى عبد الله بن جعفر ابنته فقال: «إياك والغيرة، فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب، فإنه يورث البغضاء».

**معنى الحب:**

والحب عاطفة سامية لا يصبر صاحبها على فراق محبوبه، ولا يرضى به بدلاً، كما أنه عاطفة لا تدخل في نطاق المساومة على قيمتها المادية التي

يبذلها الزوج لزوجته المحبوبة، فهذا الصنيع صنيع الساقطات اللاتي يبعن العواطف والقلوب والساعات والليالي، ويحببن الزوج لماله، فإذا قلَّ ماله انقلبن عليه.

وصدق عليهن قول الشاعر:

**إذا قل مال المرء أو شاب شعره فليس له في ودهن نصيب**

إنما الحب تضحية بالمطالب الشخصية إذا لم تتيسر للزوج، واستكثار للقليل الذي يستطيعه، ولكنه إذا كان كثير المال فعليه أن يسعد زوجته ما وسعه الإسعاد. أما أن ترهق الزوجة زوجها بما لا يستطيع، أو يبخل الزوج على زوجته بما يستطيع، فكلاهما جريمة في حق البيت المسلم.

**عقدة النفس:**

ويغلب أن تنشأ عقدة النفس من عدم الإشباع الجنسي، وفيما عدا ذلك تنشأ من السخط على الحياة إذا كان فيها بعض الضيق نتيجة لنظر الزوجة إلى مثيلاتها ممن وسع الله عليها في الرزق، وهذا هو الوبال في الدين والدنيا جميعًا.

**عناية المرأة بزينتها تبعث السرور:**

وهذه مشكلة قديمة الوجود، فالإمام السيوطي يذكر في كتابه «الإيضاع في علم النكاح - ورقه ٥»: أن الفقهاء أكثروا من نصح النساء باستكمال زينتهن داخل المنازل، وذلك بتسريح الشعر وتزيينه، والتطيب بالطيب أمام الزوج حتى يطيب قلبه.

كما ذكر الإمام ابن الحاج في كتابه «المدخل ص ٢٤٤، ٢٤٥»: أن الفقهاء أخذوا على النساء عنايتهن بالزينة عند الخروج من المنزل، وإهمال زينتهن أمام

الأزواج.

والسرور يشع من كيان الزوجة على الزوج عند الابتسامة العذبة، وعند عنايتها بمظهرها في ملبسها ونظافتها وزينتها، وتجديد شكل ملابسها، وتشكيل شعرها، ولين حديثها، وجمال مرحها، مما يشكل حافزًا للزوج على العودة إلى زوجته سريعًا من عمله.

والسرور النابع من الزوجة من أعظم البواعث للزوج على مضاعفة عمله لإسعاد زوجته، وبذل الوسع لاستبقاء سرورها حيًا نابضًا في نفسها دون أن يمل أو يشعر بأدنى تعب، كما أنه الباعث الأول على الإقبال عليها بفيض غامر من عواطفه تعبيرًا عن سروره بها وحبه لها.

**صورة سيئة:**

ولكن العجب والمستحيل هو أن تهمل الزوجة زينتها، وتصبغ وجهها بفيض من الكآبة، وتشحن لسانها بسيل من البذاءة، ثم تطالب زوجها بالسرور بها، والتعبير عن حبه لها، بل إن هذه الزوجة كفيلة بأن تقضي على عواطفه قضاء مبرمًا.

**ثانيًا: أن تكون مطيعة لزوجها:**

ففي حديث أبي هريرة يقول الرسول ﷺ: « ... **وتطيعه إذا أمر**» وفي حديث أحمد: « ... **ولو أمرها تنتقل من جبل أصفر إلى جبل أسود لكان ينبغي لها أن تفعل**».

وهذه الطاعة هي مقتضى قوله تعالى: ﴿ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَآ أَنفَقُوا۟ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤] وقال تعالى: ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ﴾ [البقرة: ٢٢٨] ولأهمية هذا الأدب الإسلامي

في إنجاح الحياة الزوجية فقد حث الرسول ﷺ المرأة على طاعة زوجها طاعة مقرونة بأعظم درجات الاحترام فقال في رواية الترمذي: « **لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لأحدٍ لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها**».

**احذري سخط زوجك:**

وحذر الزوجات من سخط الأزواج عليهن لعدم طاعتهن، فعدهن ممن لا تقبل لهم صلاة، ولا تصعد لهم حسنة، فقال -فيما أخرج البيهقي عن جابر- «**ثلاثة لا تقبل لهم صلاة، ولا تصعد لهم حسنة: العبد الآبق حتى يرجع، والمرأة الساخط عليها زوجها حتى يرضى، والسكران حتى يصحو**».

وأفظع أنواع العصيان : أن ترفض المرأة دعوة زوجها لها إلى الفراش.

فقد أخرج الشيخان عن أبي هريرة: «**إذا دعا الرجل زوجته إلى فراشه فأبت، فبات غضبان لعنتها الملائكة حتى تصبح**».

وفي المقابل وعد الزوجة المطيعة بأعظم الجزاء فقال ﷺ فيما أخرج الإمام أحمد : «**إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها؛ قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت**»، وقال: «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة، وأكثر ما يدخل المرأة النار عصيانها لزوجها وكفرانها إحسانه**»

**ما سر هذه العناية الفائقة بطاعة الزوجة لزوجها؟**

أهو استبداد الرجل بالمرأة في شريعة الإسلام؟

أم هي عبقرية خلاقة في المرأة أراد الإسلام كبتها لئلا تتفوق فيها على الرجل؟

أما أنه استبداد الرجل بالمرأة في شريعة الإسلام فهو قول ساقط ردده أنصار

الفوضوية وأعداء النظام، إنه قول تسقطة شريعة الإسلام حينما يقف الرجل مسئولاً أمام المرأة عن حقوقها المالية والأدبية، وتسقط هذا الكلام أيضًا وصايا رسول الله ﷺ الملزمة للرجل أن يحترم إنسانيتها ويشاركها الطعام والمسكن، والناهية عن إيذائها، كما تسقطه وصايا القرآن الكريم بالمكروهات منهن حين يقول: ﴿فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

وأما أنها عبقرية خلاقة في المرأة فنعم، وأما أن الإسلام أراد كبتها فلا؛ لأنه أطلق لها حرية العمل في مجال عبقريتها، وهو: إشاعة المودة والرحمة والسرور في البيت، ودعم خلائق الإسلام في قلوب الأبناء؛ لأنها بالفعل متفوقة على الرجل في هذا المضمار لطول صبرها وملازمتها للأبناء وملاءمة تكوينها لهذا العمل.

**ثالثًا: أن تكون أمينة على ماله وعرضه:**

وهو العنصر الثالث في الحديث المتقدم: « ... **ولا تخالفه في نفسه وماله بما يكره**» وفيما روى ابن عباس عند الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «**أربع من أعطيهن فقد أعطي خير الدنيا والآخرة: قلب شاكر، ولسان ذاكر، وبدن على البلاء صابر، وزوجة لا تبغيه خونًا في نفسها ولا في ماله**».

**تاملات في الحديث:**

والمتأمل في حديث أبي هريرة يدرك مدى الحكمة البليغة في وعي رسول الله ﷺ للحركة النفسية للمرأة، فهي بحكم الغرور الذي ركب في طبعها إذا رأت نفسها مصدر سرور ومرح لزوجها، وأيقنت من شدة إقباله عليها وحبه لها ربما تدللت عليه بعصيان أوامره، لإثبات شخصيتها الآمرة في مواجهته، فإذا تجاوز الرجل لها عن الأوامر التي ترضي غرورها، فلتحذر أن تتجاوز

قدرها وحجمها؛ فتهتك حرمة البيت وقداسة الشرف، أو تعبث بالمالية المنزلية على هواها وبإرادتها المنفردة دون علم زوجها؛ لأنها حينئذ لا تعتدي على زوجها، وإنما تعتدي على مجتمع الإسلام كله.

وأخطر هذين وأشدهما استعصاء على الحل هو خيانة العرض.

**رابعًا: أن تكون نظيفة وجديدة في زينتها وحديثها وسجاياها:**

والنظافة والزينة داخل البيت من أعظم وأجدى عوامل النجاح في علاقات جنسية مثالية. فنظافة الجسد والثوب وجماله من أقوى ما يشد الزوج نحو الزوجه. النظافة تضفي على النفس بهجة وصفاء على العكس من القذر والدرن الذي يغشى النفس بالكآبة والانطواء، ولهذا قال الرسول ﷺ : «**النظافة من الإيمان**».

**أهم المناطق التي يجب نظافتها:**

والكثير من الفتيات والنساء والزوجات لا يعنين بنظافة الفم والأسنان.

ولو علمن مدى الفزع والجزع والكزازة وانغلاق النفس والقلب من ريح الفم العفن لعذرن الأزواج في هذه الحالة إذا تجنبوا الاقتراب منهن للحديث العادي فضلاً عن محاولة القبلة أو المداعبة أو اللقاء.

وقد يعلمن ويغضبن إذا ظهر استياء الزوج، وهذا هو ما تتأصل منه عقدة في نفس الزوج لا تزول بزوال سببها.

فمن لا تستطيع معاجين الأسنان فلها في السواك فضيلة النظافة، وإزالة أسباب العفن، وثواب السنة المباركة.

وفي ملح الطعام قضاء على مراكز التعفن في اللثة إن كان حال الزوجين رقيقًا لا يحتمل علاج الأطباء.

اعلمي أختي الكريمة أنه لا شيء يهدد العلاقة الجنسية بالفشل الكامل قدر بخر الفم وعفن اللثة والأسنان عند الزوج أو الزوجة معًا.

ويلي هذا في الأهمية والخطورة خبث رائحة الفرج، وما بين الفخذين أو بين الأليتين، ثم تحت الإبطين، وتحت الثديين. هكذا على الترتيب، ولا حرج في الإسلام.

**الزينة:**

أما الزينة فقد حث الرسول ﷺ النساء عليها، وقد أخرج أبو داود أن النبي ﷺ قال لامرأة أهملت زينة يديها: « **يد امرأة هذه أم كفا سبع، اذهبي فغيِّري** » أي: زينيها بالحناء أو بما يزين به النساء أيديهن.

وأوصى عبد الله بن جعفر ابنته فقال: « ... وعليك بالكحل فإنه أزين الزينة، وأطيب الطيب الماء».

وأوصت أعرابية ابنتها فقالت: « والكحل أحسن الحسن، والماء أطيب الطيب ... ».

وما زال الكحل في العينين سحرًا لا يدانيه سحر، لا سيما إذا شمل مساحة من الجفون تبرز العين بين ظلال الكحل أوضح اتساعًا، وأشد بياضًا لبياضها وسوادًا لسوادها، ففي هذه العيون هامت خيالات الشعراء، بل وتسامت مواجيد الصوفية حتى قال قائلهم:

**عيوني كالعيون من العيون    ومن نامي الهوى نمت عيوني**

وما زال العصر يمد الزوجات بالجديد من زينة العيون، وزينة الوجوه مما يهيئ لهن التجديد الدائم، والخلاص من الملل.

كل هذا مع الأخذ في الاعتبار أن هذه الزينة لا يجوز أن تبدو إلا للزوج،

أو من أمر الله من المحارم، كالآباء والأبناء... إلخ.

غير أن الإسلام اتجه بالمرأة اتجاهًا يحد من رغبتها في إجراء تغييرات في طبيعتها التي خلقها الله عليها باسم الزينة.

وقد حدد رسول الله ﷺ الأعمال المحرمة على المرأة في مجال الزينة والتجميل من حيث هي تغيير لخلق الله فقال فيما أخرج الشيخان: «**لعن الله الواصلة والمستوصلة، والواشمة والمستوشمة، والنامصة والمتنمصة، والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله**».

والواصلة: هي صانعة الباروكة، والمستوصلة من تطلبها لتلبسها.

والواشمة: من تلون جلدها بلون أزرق.

والنامصة: من تزيل شعر الحاجبين أو ترققهما وتزيل ما بين الحاجبين إذا كانا مقرونين.

والمتفلجة: التي تبرد أسنانها لتبدو متباعدة. ولم يكن أحد من النساء يفعل ذلك في عهد النبوة.

**والخلاصة**: أن الحافز الجنسي الناشئ عن الجمال الطبيعي المزين بما لا يخرجه عن أصل الخلقة حافز راقٍ سامٍ عميق، أما الحافز الناشئ عن جمال ناشئ من تغيير خلق الله فهو حافز شيطاني ناري لا يلبث أن يفتر ويشيخ.

**همسة مخلصة:**

وهمسة مخلصة للسيدات المسلمات: لماذا لا تجربن الحياة الزوجية على منهج الإسلام، بعد أن غامت بيوتكن بالتعاسة من جراء التقاليد والقواعد البعيدة عن منهج الإسلام؟

إن المريض يجرب الدواء، ويحرص عليه إذا وجد فيه راحة من آلامه، فجربي وسوف ترين أنك أسعد النساء، وسوف يرف السرور على محياك، وتقتحم البهجة أرجاء بيتك.

إنه زواج وليس متعة مؤقتة، والله تعالى عبَّر عنه بالميثاق الغليظ تحريمًا لحرمته، فكوني وفيَّةً لربك، فهو العليم بما يصلح بالك، ويحفظك من هجمات الهموم.



## الزوج كما تريده شريعة الإسلام

وقد قررت شريعة الإسلام بالنسبة للرجل من التشريعات ما يكفل للزواج النجاح، وما يحفظ للزوجة حقوقها المالية والعاطفية والجنسية والإنسانية على صورة مشرقة بعيدة عن التفضل أو الاستجداء.

وفي نفس الاتجاه الذي حددته الشريعة للزوجة اتجهت بالزوج ليحقق مقدمة، ونتيجة، وهدفًا.

أما المقدمة فهي: أن يكون الزوج -كما كانت الزوجة- جامعًا لعدد من السجايا والخصال والسمات تهيئ الزوجة للاندماج معه في وحدة متكاملة، وليكون لباسًا ضافيًا من العاطفة يغمرها بفيض من الرضا والطمأنينة والسكون.

أما النتيجة: فهي قصر عين زوجته وعواطفها عليه وحده بحيث لا تتعداه ولا ترضى به بديلاً.

وأما الهدف فهو: أن يكون البيت المسلم ساكنًا من الاضطراب فياضًا بالمودة والرحمة على الأبناء، مشعًا بهما على المجتمع مبادرة وتجاوبًا، وهو ما ينشده الإسلام من بناء مجتمع الجسد الواحد.

وأهم هذه التشريعات:

**أولاً: أن يكون الزوج من اختيار الزوجة وحدها:**

وذلك بأن تستأمر حين يتقدم إليها، فتبدي رأيها صراحة بالموافقة عليه أو رفضه، واحترام رغبتها احترامًا مطلقًا، ما لم يكن فاسقًا مجاهرًا، أو ذا سمعة سيئة بين الناس.

وفي استئذان الزوجة يقول رسول الله ﷺ «**البكر تستأذن، وإذنها صماتها، والثيب تستأمر**» أي: أن الثيب لا بد أن تنطق صراحة برأيها، أما البكر فلخجلها ربما سكتت، وسكوتها هو رضاها إن لم تنطق.

وفي صلاح الزوج يقول الرسول ﷺ : «**إن جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير**».

فلم يحدد رسول الله ﷺ من صفات الرجل الجمال كما حدده في المرأة حافزًا للاختيار؛ لأن مقياس الزوجة يختلف عن مقياس الزوج، فإذا كانت المرأة ترغب لجمالها ومالها، فإن الرجل يرغب لخلقه ودينه، ما لم يكن دميمًا تنفر منه العين، ويصيب النفس بالاشمئزاز، فالزوجة تأنس إلى الخلق والرجولة، ومع ذلك فهي تنفر من المنظر الكئيب شأنها في ذلك شأن الرجل.

ومن ترفضه امرأة ترضى به أخرى، ومن يرفضها رجل يرضى بها آخر، وسبحان من خالف بين الأذواق ليكمل عمران الحياة.

**ثانيًا: أن يكون قادرًا على الوفاء بالحقوق الجنسية للزوجة:**

بريئًا من العجز الجنسي، ومن حقها رفضه صراحة إذا كان مصابًا بالعنة. وقد أباح الرسول ﷺ لإحدى النساء أن تطلب الانفصال عن زوجها لهذا السبب، وقد قالت في شكواها: « إن ما معه كهدبة الثوب». أي: إن عضو تذكيره لين كالخرقة لا ينتصب.

**أن يحترم إنسانيتها:**

بأن يشاركها رغباتها في اللهو المباح، هكذا أمر رسول الله ﷺ في حديث الترمذي، قال: «... **ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن في كسوتهن وطعامهن**»، وليس من الإحسان أن تأكل ما يفضل من طعام الرجل، بل أن

يشاركها الطعام كما جاء في حديث معاوية بن حيدة عند أبي داود قال: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: **«أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تقبح الوجه، ولا تضرب، ولا تهجر إلا في المضجع، وكيف وقد أفضى بعضكم إلى بعض»** .

فالتعالي على الزوجة وعدم رعاية مشاعرها من أخلاق الجاهلية، وليس من أخلاق الإسلام، وليس من عوامل التقارب العاطفي بينهما. وقد هدم رسول الله ﷺ هذا الخلق الجاهلي بسنته العملية.

ومن السنة العملية التي تحث الأمة على أن اللهو مع الزوجة ليس من اللهو المحرم، بل هو من اللهو المشروع للمزج بين قلبيهما، والذي بادر بها رسول الله ﷺ عائشة دون أن تطلب منه شيئًا: ما أخرجه أبو داود عنها أنها كانت مع رسول الله ﷺ في سفر، وهي جارية، قالت: لم أحمل اللحم ولم أبدن، فقال لأصحابه: «تقدموا» . ثم قال: «تعالي أسابقك». فسابقته فسبقته على رجلي، فلما كان بعد، خرجت في سفر معه، فقال لأصحابه: «تقدموا»، ثم قال: «تعالي أسابقك » ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم وبدنت، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال؟ قال: «لتفعلن» فسابقته فسبقني، فجعل يضحك ويقول: «هذه بتلك السبقة».

**رابعًا: أن يكون نظيفًا جميل المظهر:**

وليس ذلك في وقت اللقاء الجنسي فحسب، ولكن في كل الأوقات كما تكون الزوجة تمامًا.

ويخطئ الكثير من الرجال حين يرى أن المرأة يعجبها الرجل على كل حال من أحواله، سواء أكان قذر الثوب خبيث الرائحة، أبخر الفم، (وخاصة من السجائر والدخان -أعاذنا الله منه) أو كان نظيفًا طيب الرائحة. ولكن المرأة

كائن حي عاقل له ذوق قد يكون أرق من ذوق الرجل، فكيف يهدر إحساسها وذوقها على هذه الصورة التي بقيت من تراث الجاهلية؟

إنها تحس كما يحس الرجل وأكثر مما يحس الرجل في هذه الناحية، ولكن الحياء قد يمنعها من مواجهة الرجل بهذه العيوب المنفرة التي تباعد بين قلبها وبينه، وتحرمها من متعة الاتحاد الجنسي معه، وقد يمنعها خوفها على حياتها من التمزق فتسكت على مضض وهي بعيدة عنه، ليس له منها سوى جسدها، أما قلبها فيتمزق ألمًا، ويتحرق شوقًا إلى اتحاد جنسي كامل.

وقد يؤدي إهمال الرجل لمظهره ونظافته إلى تطلع الزوجة لغيره، فإذن الأمر خطير وليس بالأمر الهين.

والخمس التي من الفطرة كما جاء في حديث الشيخين: «حلق العانة، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر، وقص الشارب».

وحتى تصفيف الشعر ودهنه وتطييبه، ففي موطأ مالك: أن رسول الله ﷺ كان في المسجد فدخل رجل ثائر الرأس واللحية، فأشار إليه: أن اخرج، كأنه يعني إصلاح شعر رأسه ولحيته، ففعل ثم رجع، فقال ﷺ: **«أليس هذا خيرًا من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان»**.

وعند أبي داود يقول رسول الله ﷺ: **«من كان له شعر فليكرمه»** أي: يتعهده بتمشيطه ودهنه ونظافته.

**عادة مستهجنة:**

ومن العادات المستهجنة التي اعتادها الكثير من الرجال، وهي بغيضة عند أصحاب الذوق من الرجال فضلاً عن النساء، وهن الرقيقات- عادة التجشؤ بصوت مسموع. فإذا كان هذا العمل ينفر من الرجال، فلأن ينفر من النساء أولى.

وفيه أخرج الترمذي: أن رسول الله ﷺ قال لرجل يفعله: «كفَّ عنَّا جشاءك[١] ؛ فإن أكثركم شبعًا في الدنيا أطولكم جوعًا يوم القيامة».

وكان ﷺ أنظف الناس ثوبًا، وأطيبهم ريحًا، حتى كان يسبقه ريحه الطيب فيعرف أصحابه قدومه بشذاه.

وهل يعقل أن تحتضن الزوجة زوجها وهو قذر الثوب، خبيث الرائحة، أبخر الفم؟!! بل إنها تتحاشاه، وهي في الحقيقة تتحرق إلى حضن آخر تستكين إليه في سرور من النفس، واستغراق من الوجدان.

تنبيه:

اعلم أخي المسلم أنه ليس من الزينة حلق اللحية، بل على العكس فإن إعفاء اللحية من زينة الرجال، وسنعرض لهذا الأمر بالتفصيل لاحقًا.

**خامسًا: أن يكون رحيمًا بها:**

بأن يكون صابرًا على بعض عوجها، رفيقًا بها، حانيًا عليها، وقد أخرج مسلم أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يفرك (أي: يبغض) مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر**».

وفي خطبة الوداع قال ﷺ : «**استوصوا بالنساء خيرًا، فإنهن عوان عندكم**»أي: شبه أسيرات، وفي رواية : «رفقًا بالنساء».

ولا تفتقد المرأة شيئًا من العاطفة أكثر مما تفتقد الحنان من الزوج، وشعورها بهذا الحنو يجعلها تذوب وتفنى في شخصيته، وتهيم به حبًا؛ لأنه حينئذ يمثل الأب والزوج والأخ والصديق، وهذا هو سرُّ المرأة الذي تشكوه كلما استبد بحياتها الزوجية طائف من العواصف والزوابع.

(١) اليسيرة.

ومنه: أن تحس الزوجة أن زوجها يتغاضى عن بعض عوجها في طباعها، وما أكثره، بحكم طبيعتها التي تنزع نحو الاستبداد بالرأي، والعناد، لأنه حينئذ يحميها من شرور نفسها، ولا يكشفها ويعريها أما المجتمع، وإذا حماها من نفسها، هكذا فإنه يحميها من غيرها، ومن عاديات الحياة كلها، وتلك الحماية هي أمنية الأنثى، وهو الموجة الساحرة التي تحتويها وتضمها في سعادة بين ألحانها الحالمة.

ومنه: ألا يكون قاسيًا عليها في تأديبها حينما تقضي الشريعة بوجوب التأديب بالضرب، أو غيره، ولا يكون ذلك إلا بعد الموعظة والهجر في المضجع.

**سادسًا: أن ينظم علاقته الجنسية بزوجته:**

فلا يهجرها مدة تنسى فيها زينتها وأناقتها، فهي لا تنسى أناقتها وزينتها إلا ويتبع ذلك خمول عاطفي وجنسي عند أهل الخلق والدين. أما غيرهن فإنها تبحث عن متاعها حرامًا بعد أن فقدته حلالاً.

وقد حث رسول الله ﷺ الأزواج على إتيان زوجاتهم، واعتبره عملاً صالحًا يثاب عليه مثل بقية الأعمال الصالحة. كما في قوله ﷺ في صحيح مسلم: «... **وفي بضع أحدكم صدقة**».

وفي البخاري[1] : عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: آخَى النَّبِيُّ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَزَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَذِّلَةً؛ فَقَالَ لَهَا: مَا شَأْنُكِ؟ قَالَتْ: أَخُوكَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا. فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا، فَقَالَ: كُلْ، قَالَ: فَإِنِّي صَائِمٌ. قَالَ: مَا أَنَا بِآكِلٍ حَتَّى

(١) ما تسميه العامة : تكريع .

تَأْكُلَ. قَالَ: فَأَكَلَ، فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُومُ، قَالَ: نَمْ، فَنَامَ ثُمَّ ذَهَبَ يَقُومُ فَقَالَ: نَمْ فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ قَالَ سَلْمَانُ: قُمْ الآنَ فَصَلَّيَا، فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَ سَلْمَانُ».

وهكذا ينهج الإسلام بأهله منهج تجديد العواطف والعلاقة الجنسية، لاستبقاء الزوجة ريحانة للبيت تنشر في أرجائه البهجة والسرور والمرح، وتتجدد بذلك حيوية الرجل، فلا يضعف لطول الهجران، وذبول زهرة البيت، فهما من ثم يمد كل منهما الآخر بأسباب الحيوية والبهجة والقوة.

**سابعًا: أن يتجنب مفاجاتها بعد طول الغياب:**

فإذا كان في سفر ثم عاد لم يفاجئ زوجته بالدخول، وإذا أراد اللقاء لم يفاجئها به دون تنبيه في كلا الحالين.

وأصل ذلك في السنة النبوية ما أخرجه البخاري عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَزْوَةٍ، فَلَمَّا قَفَلْنَا كُنَّا قَرِيبًا مِنْ الْمَدِينَةِ تَعَجَّلْتُ عَلَى بَعِيرٍ لِي قَطُوفٍ فَلَحِقَنِي رَاكِبٌ مِنْ خَلْفِي فَنَخَسَ بَعِيرِي بِعَنَزَةٍ كَانَتْ مَعَهُ، فَسَارَ بَعِيرِي كَأَحْسَنِ مَا أَنْتَ رَاءٍ مِنْ الإِبِلِ فَالْتَفَتُّ فَإِذَا أَنَا بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي حَدِيثُ عَهْدٍ بِعُرْسٍ، قَالَ: «أَتَزَوَّجْتَ؟» قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «أَبِكْرًا أَمْ ثَيِّبًا؟» قَالَ: قُلْتُ: بَلْ ثَيِّبًا. قَالَ: فَهَلَّا بِكْرًا تُلاعِبُهَا وَتُلاعِبُكَ» قَالَ: فَلَمَّا قَدِمْنَا ذَهَبْنَا لِنَدْخُلَ فَقَالَ: «أَمْهِلُوا حَتَّى تَدْخُلُوا لَيْلًا - أَيْ: عِشَاءً- لِكَيْ تَمْتَشِطَ الشَّعِثَةُ وَتَسْتَحِدَّ الْمُغِيبَةُ».

والمغيبة: هي التي غاب عنها زوجها، وهي عادة تهمل زينتها كما تترك شعر عانتها يطول، والاستحداد إزالة هذا الشعر.

والهدف من هذا التشريع هو إبقاء الرغبة في الزوجة قوية بحيث لا يجدُ منها أن يطلع الزوج على عيوبها: من تشعث الشعر، وطول شعر العانة، وإهمال الزينة، بل يجدها دائمًا في حال من الجمال والزينة والأناقة والرشاقة يبقى على سرور النفس وحيوية الرغبة.

**فائدة في توثيق العلاقة الزوجية:**

ومن المفيد كل الفائدة في توثيق العلاقة الزوجية من الوجهة الجنسية بوجه خاص أن يطول إيناس الزوج لزوجته في الليلة التي يعتزمان فيها اللقاء، فشعور الزوجة برغبة زوجها في الائتناس بها قبل اللقاء بوقت طويل، وفي جلسة حرة من القيود ومن التقاليد- يفعل فعل السحر في نفسها وقلبها، ويهيئ لها قدرًا عظيمًا من الاستمتاع النفسي، ويروي كبرياء الأنوثة فيها، ويمهد لنجاح اللقاء الجنسي، وللإشباع والإعفاف المنشودين من الزواج.

**ثامنًا: ألا يزيع ما بينه وبين زوجته من أسرار اللقاء أمام الناس:**

وقد نهى رسول الله ﷺ عن هذا الصنيع نهيًا شديدًا؛ فقال فيما أخرجه مسلم وأحمد والبيهقي: «**إن من أشر الناس منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها**»(١) .

**خطورة إفشاء الأسرار الزوجية:**

وخطورة إفشاء أسرار الزوجية تأتي من ناحيتين:

إحداهما: خاصة بالزوجة، فهي أكثر حياء من الزوج، وإفشاء أسرارها يدفعها إلى كبت مشاعرها، وعدم التفريغ النفسي عند اللقاء، حتى لا تبدو منها

(١) البخاري (١٨٣٢).

تعبيرات غير عادية يستغلها الزوج في الحديث بها إلى الناس؛ تفاخرًا برجولته وقدرته على استخراج مكنون المشاعر النسائية.

فالمشروع أن الرجل ستر على زوجته، والمرأة ستر على زوجها، يستمتع كل منهما بما يبدو من صاحبه من انفعالات نفسية وعاطفية وجسدية في الخلوة وأثناء اللقاء، ويدع كل منهما صاحبه على سجيته وطبيعته في التعبير عن انفعالاته بما يريد من الوسائل المباحة، وهذا هو التفريغ النفسي العاطفي الضروري للقضاء على جميع العقد الناشئة عن الكبت، واللازم للوصول إلى صحة نفسية كاملة وباعثة على السرور واعتدال الصحة والجسدية.

والثانية: هي ما هدف رسول الله ﷺ إلى التحذير منه حين صور إفشاء الأسرار من كلام الزوجين على أنه صورة جنسية شيطانية معروضة في الطريق العام. والفتنة الشيطانية المعروضة في الطريق العام تتوق إليها النفوس الآثمة، بل وتنفق في سبيل الحصول عليها أعز الأموال.

**أمر خطير:**

وإذا كانت ألوان النساء في التعبير عن العواطف والانفعالات عند اللقاء مختلفة، وكذلك ألوان الرجال؛ فإن عرض هذه الانفعالات بنوعيها ربما صادف نفسًا هاوية للتغيير، ومعتادة البحث عن هذه الأولوان، فتحاول هذه النفس الخبيثة أن تصل إلى هذا الزوج، أو إلى تلك الزوجة على طريق الحرام -والعياذ بالله- وهو الأمر الذي حذر منه الرسول الكريم ﷺ صراحة بقوله: «**ليس منا من خبب امرأة على زوجها**»أي: أفسدها. ولا يغلب هذا الإفساد إلا إذا تعرضت المرأة للرجال بدلِّها وفتنتها وغوايتها، أو بلغهم من أسرارها ما يدفعهم إلى محاولة الوصول إليها.

**تاسعًا: أن يستمسك الرجل بمقومات رجولته الشكلية والذاتية:**

فلا يتشبه بالمرأة في ملابسه، وفي تشكيل شعره، كما هو معروف بين الكثير من شبابنا الآن في كل بلاد الإسلام.

وتأتي هذه البدعة كما قلنا ثانية بدعتين هما أخطر البدع على الإسلام في العصر الحديث، وهما فيما يعرف باسم «ثقافة الشباب» تلك الثقافة التي تتمثل في أخطر مظاهرها وأهونها في أعين البلهاء وهما : الموسيقى الصاخبة التي بدأها «البيتلز» أو ما يترجم خطأ باسم «الخنافس». والتي تضج بها إذاعات العالم الإسلامي، وفي أنواع الملابس التي لا تفرق بين الجنسين وهي «الجينز».

**ملابس الجينز:**

وقد لجأ الغرب إلى هذين السلاحين الخطيرين بعد أن فشلت كل أسلحته للقضاء على الإسلام، وهما سلاحان يأتي تأثيرهما تدريجيًا وبطريقة غير محسوسة، ويتجهان إلى إيجاد حالة تمرد من الشباب على الأسرة والمجتمع.

ويقول «جاكسون»: إن خطورة «الجينز» تأتي من أنها تلغي الفوارق والمزايا والاختلافات الفردية بين الجنسين، وتلغي شخصية الفرد تمامًا في نهاية الأمر.

**سبب خطير للشذوذ الجنسي:**

ومن ثم فإن أعماق الحياة الزوجية كما أرادها الله من الفطرة هي: تفريغ عاطفي وجنسي تستمتع به الأنثى من شخصية الرجل، ويستمتع به الرجل من شخصية الأنثى.

فإذا ذابت الفوارق بين الجنسين، وألغيت شخصية كل منهما تمامًا، بقي هذا الفراغ الهائل في داخل الرجل والمرأة دون أي شيء يملؤه..

وبالتالي يلجأ الجنسان إلى الشذوذ لملء هذا الفراغ، وهما لا يحصلان على

نتيجة من هذا الشذوذ، فيلجآن إلى الإغراق في المسكرات والمخدرات وأقراص الهلوسة، والمشمومات وغيرها مما ينقل الإنسان الحائر من دنيا الواقع إلى دنيا خيال كلها ملل ينتهي إلى الانتحار غالبًا. وهو الأمر الذي تشكو منه الشعوب التي صدرت للعالم الإسلامي هذه البدع.



# اللقاء الجنسي

**حقيقة الشبق الجنسي:**

يقول علماء الطب: إن الشبق الجنسي ما هو إلا جوع عضوي كالجوع إلى الطعام يمكن إشباعه بمجرد اللقاء بين زوج وزوجة.

والحق: أنه قد يحدث اللقاء بين زوج وزوجة، ويتم اللقاء من الناحية الشكلية، ويفتر الشبق قليلاً بعد هذا اللقاء، ولكن الجوع الجنسي يبقى كما هو، بل يزداد الزوجان أو أحدهما تطلعًا إلى إشباع من نوع آخر غير مجرد الإفراغ الجنسي العابر.

وهذا يدل على أن الشبق الجنسي ليس جوعًا عضويًا كالجوع إلى الطعام، بل يشبعه شيء آخر غير مجرد الإفراغ، ولو كان كالحاجة إلى الطعام لكانت أي امرأة كافية للرجل، ولكان أي رجل كاف للمرأة، ولكن الواقع يشهد بأن نفوس الرجال تعاف البعض وتميل إلى البعض، وكذلك نفوس النساء مما يؤكد أن الشبق جوع، ولكنه ليس عضويًا، وأن هناك شيئًا زائدًا على الشبع العضوي لا يتم الإشباع إلا به. هذا الشيء الزائد هو الصفات الدافعة للزوج إلى اختيار الزوجة، والزوجة إلى اختيار الزوج.

إنه الشيء الذي حث رسول الله ﷺ الراغبين في الزواج من أجله على نظر بعضهم إلى بعض قبل العقد، وعلل هذا النظر بقوله: «**فإنه أحرى أن يؤدم بينكما**»

إنه الجاذبية بين الزوجين، تلك الجاذبية التي لا ترتبط بالجمال الشكلي بأي

رباط ولا آصرة، وإنما هو موجات سحرية تنبعث من التركيب العام، والحركة العامة لأي من الرجل والمرأة نحو الآخر، فتدفعه نحو صاحبه في محاولة للاندماج المشبع ولو لم يكن هناك لقاء بالفعل.

قد يكون هذا الجاذب في المرأة للرجل جمال التركيب في جسدها، وقد يكون في سحر عينيها، وقد يكون في جمال صوتها وسحر حديثها، وقد يكون في دلها ونبض جسدها الصامت بالغواية والإغراء، أو هو مجموع هذه الاعتبارات مجتمعة.

وقد يكون الجاذب في الرجل للمرأة رجولته التي ينبض بها جسده، وقد يكون في رزانته، وقد يكون في خفته، وقد يكون في شعورها بسلطانه والأمن إلى جواره، وقد يكون في قلبه الحاني، وقد يكون -وهو الغالب- في إحساسها بأثرها الفعال في نفسه وقلبه، وسلطان أنوثتها على رجولته سلطانًا ينعكس عليها بالقوة والحنان معًا.

**هل اللقاء الجنسي هو آخر المطاف:**

من أجل هذا لم تكن عملية اللقاء الجنسي هي نهاية المطاف في أي زواج ناجح، وإنما المقصود هو : خلوة يتم فيها استمتاع كل من الجنسين بكل ما يستهوية في الآخر من السمات والصفات قبل اللقاء الذي يحد من شدة الهياج عند الطرفين، ولا يحد من جوع الجسد إلى الجسد، العاطفة للعاطفة، والأنوثة للذكوة، والذكورة للأنوثة، فهو جوع دائم قبل اللقاء وبعده وفي كل حال من الأحوال لا يسكته إلا السكن بين كل منهما والآخر.

**بماذا يرتهن الإشباع الجنسي:**

فالشبق الجنسي على هذا فوق أنه سرٌّ من أسرار الله تعالى هو: جوع الرجل

إلى كل المرأة، وجوع المرأة إلى كل الرجل، يحدُّ من ثورانه اللقاء الجنسي، ولا يقضي عليه، فاللقاء الجنسي عامل من عوامل التهدئة، وليس عاملاً من عوامل الإشباع الجنسي.

وإنما يكون الإشباع مرهونًا باستجابة كل من الرجل والمرأة إلى دوافع الإغراء والجذب في الآخر استجابة استغراق مقترنة باتساع دائرة الخيال وانطلاقه دون حاجز ولا حاجب من حياء ولا وقار، وهو أن يتوافق الزوجان مع المسخرات الكونية في عمل ينسيان فيه نفسيهما، ويخضعان فيه للتسخير الإلهي المطلق.

ولهذا نجد أن التشريعات الإسلامية تتجه نحو تشجيع كل من الزوج والزوجه على تحقيق ذاته تحقيقًا كاملاً في هذا اللقاء، وإلا فإن الكبت بما يصحبه من أمراض عضوية ونفسية يكون أمرًا محقق الوقوع. وما الكبت إلا إبطال لوظيفة عضوية أو وجدانية مكلفة بالعمل لتحقيق غاية وغايات تتصل برسالة الخلافة الإنسانية على الأرض.

**الاستمتاع دون جماع في أثناء مدة الحيض:**

ولو كان المراد من إشباع الشبق الجنسي هو الجماع بذاته وحده لما شرع الاستمتاع بما دون الفرج من الحائض أثناء حيضها؛ لأن جماعها حينئذ حرام، والقرب منها لا يؤدي الغرض المقصود، وربما أوقع في الحرام.

ولكن الشخصية السوية المستقيمة تتطلب إشباعًا آخر غير الأشباع الناشئ من اللقاء الجنسي، هو ما أشرنا اليه في الفقرة السابقة، وهو ما شرعه رسول الله ﷺ وفعله بنفسه تشريعًا للأمة في كل زمان ومكان، وحفظًا للعفاف بين الرجال والنساء على درجة قوية تتحدى نزعات الشيطان، وزيغ العيون، وميل القلوب إلى ألوان الجمال التي اختلفت باختلاف الأزواق واختلاف البصمات في البنان.

وقد بين رسول الله ﷺ سلوك الزوجين بعضهما مع البعض أثناء حيض الزوجة في حديث أنس الذي أخرجه مسلم وأبو داود: «. . .**واصنعوا كل شيء إلا النكاح**». أي: إلا الجماع.

وأخرج الشيخان عن عائشة أنها قالت: «كان رسول الله ﷺ يأمر إحدانا إذا كانت حائضًا أن تتزر، ثم يضاجعها. وقالت مرة: يباشرها». والمراد بالمباشرة هنا كما جاء في «النهاية» لابن الأثير: الملامسة، أي: لمس بشرة الرجل بشرة المرأة. أي: يستمتع بجسدها على أي وجه غير الجماع.

ولم يكن الرجال وحدهم هم المتطلعون إلى هذا النوع من الإرواء، بل كان النساء يسألن عنه. وقد ذكر ابن سعد أن الصهباء بنت كريم سألت عائشة: ما للرجل من امرأته إذا كانت حائضًا؟ قالت: «**كل شيء إلا الجماع**».

وأخرج البيهقي عن بعض أزواج النبي ﷺ قال: «**كان النبي ﷺ إذا أراد من الحائض شيئًا ألقى على فرجها ثوبًا ثم صنع ما أراد**».

ومع هذا فقد حرم القرآن والسنة جماع الحائض. فقال تعالى: ﴿فَٱعۡتَزِلُواْ ٱلنِّسَآءَ فِي ٱلۡمَحِيضِ﴾ [البقرة: ٢٢٢] يعني: اعتزلوا جماعهن. ونهى الرسول ﷺ عن جماع الحائض فقال فيما أخرج أبو داود والترمذي: «**من أتى حائضًا أو امرأة في دبرها، أو كاهنًا فصدقه بما يقول فقد كفر بما أنزل على محمد**».

من هذه النصوص تظهر لنا حقيقتان:

**أولاهما**: أن العلاقة الجنسية بين الزوجين لا تقتصر على مجرد اللقاء الجنسى وهو الجماع، بل إن العلاقة الجنسية والشبق الجنسى هو مجموع أعمال الاستمتاع المشتركة بين الذكورة والأنوثة ومنها الجماع. أي: هو جوع الذكر إلى الأنثى وجوع الأنثى إلى الذكر بكل مقوماتهما.

**والثانية**: أن هذا التفسير الذي يؤيده السنة العملية لرسول الله ﷺ يحقق ذاتية الأنثى بالنسبة للرجل، وهذا التحقيق يدفع المرأة دفعًا قويًا إلى حب زوجها.. فالزوجة يسعدها ويشجعها أن تعلم أن زوجها لا يريدها للفراش الجنسي فقط، وإنما يريد منها الائتناس بها، والاستمتاع بمميزاتها المتفوقة في الأنوثة في نظره، حتى في الحالات التي تدعو إلى النفور والتقزز وهي حالة الحيض.. ولا شيء يؤلم المرأة نفسيًا قدر ما يؤلمها يقينها بأنها مرغوبة للجماع وحده دون اعتبار زائد عليه.

وهذا دليل آخر على أن الشبق الجنسي أمر مركب من الجماع وغيره من العوامل الجاذبة لكل من الزوجين نحو الآخر، وليس هو الرغبة في الجماع وحده إلا عند إنسان تنزع طباعه نحو طباع الحيوان الأعجم المحروم من أحاسيس الإنسانية الرفيعة.

**مما يسعد المرأة:**

ومن الظواهر المؤكدة أن الكثير من الزوجات يسرهن ويسعدهن أن تكون خلوة زوجها معها في بعض الأحايين قاصرة على كل أنواع الاستمتاع ما عدا الجماع، حتى تتأكد من أنها مرغوبة من زوجها لذاتها، ومن أنها تملك قدرًا كافيًا من المغريات لزوجها غير الجماع، فإذا تأكدت أنها لا تملك مما يغري زوجها بها إلا الجماع انقبضت عنه، وتغيرت نظرتها إليه، وفتر حبها له، إلا إذا كانت هي الأخرى من النوع الحيواني الذي لا يتمتع بأحاسيس الإنسانية الرقيقة، ولا يملك من دوائر الخيال ما يحقق ذاتية الأنثى.

**حرية النظر إلى العورات وتحسسها:**

شاع بين الناس من المتوقرين أن نظر الزوج إلى عورة زوجته والزوجة إلى عورة زوجها أمر غير محبوب في شريعة الإسلام، فضلاً عما هو فوق النظر من التحسس والعبث المباح.

**واستند هؤلاء إلى أحاديث منها:**

١- حديث عائشة عند الطبراني: «**ما رأيت عورة رسول الله ﷺ قط**». وقد أبطل الحافظ ابن حجر هذا الحديث حين ترجم لأحد رجال سنده وهو «بركة بن محمد الحلبي». لأنه كذاب وضاع. وفي بعض أسانيده «أبو صالح بازام» وهو ضعيف، و«محمد بن القاسم الأسدي» وهو كذاب.

وعلى هذا الحديث يحمل حديث: «**ما رأيت منه ولا رأى مني**» الذي روته عائشة.

٢- حديث: «**إذا جامع أحدكم زوجته فلا ينظر إلى فرجها، فإنه يورث العمى**». وهو حديث موضوع كما قال ابن الجوزي وأبو حاتم الرازي وغيرهما.

وفي مواجهة هذه الأباطيل جاءت أحاديث صحيحة تبيح النظر والتحسس لكل من الزوجين إلى عورة الآخر، ومنها:

١- الحديث السابق الذي ذكرناه عن عثمان بن مظعون حين شكا إلى رسول الله ﷺ حياءه من النظر إلى عورة زوجته، فقال له رسول الله ﷺ: «**كيف وقد جعلها الله لك لباسًا، وجعلك لها لباسًا؟» قال: إني أستحي من ذلك. قال: «فإني أفعله، وهن يفعلنه**».

٢- حديث عائشة عند الشيخين قالت: «**كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء بيني وبينه واحد، فيبادرني حتى أقول له: دع لى، دع لى. وهما جنبان**». واستدل الفقهاء بهذا الحديث على جواز نظر كل من الزوجين إلى عورة الآخر. وقد سئل سليمان بن موسي عن الرجل ينظر إلى عورة امرأته فقال: سألت عائشة فذكرت هذا الحديث.

والمتأخرون يحلو لهم أن يتمسكوا بهذه الأحاديث الموضوعة أو الضعيفة التي لا يحتج بها، ويضعوا اللقاء الجنسي بين الزوجين في صورة صامتة مظلمة تتفق تمام الاتفاق مع الصورة التي يمارسه عليها البدو مع زوجاتهم، ومع الصورة التي يعامل بها بعض المتنطعين كل النساء في بيوتهم، زوجات كن أو بنات، فلا يدخلون كل مستطيل من الخضر أو الفاكهة إلى منازلهم إلا بعد تقطيعه قطعًا صغيرة يفقد بها صفة الاستطالة، وذلك خوفًا من أن يستعملنه في قضاء مآرب جنسية.

**أفكار معوجة:**

وهذ التفكير عجيب كل العجب، إن دل على شيء فإنما يدل على تقصير واضح من الأزواج نحو الزوجات في الممارسة الجنسية، وفي حرية الانطلاق أثناءها، نشأ عنه رد فعل حتمي من الزوجات للأزواج حتى فقد الأزواج ثقتهم بالزوجات على هذه الصورة المزرية والوضيعة في المعاملة المنزلية..

إنه تعفن في الفكر أدى بهؤلاء إلى اعتقاد أن الخيار والباذنجان والموز وأشباهها يغني عن الفطرة التي خلقها الله في الإنسان. وأظلمت عقول هؤلاء فابتعدوا عن السنة النبوية وهجروها عن عمد وغباء، وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعًا.

ونقول من منطلق الصراحة في الدين، وعدم الحياء فيهن والحفاظ على الأعراض من أن تجنح إلى حرام، وعلى عيون النساء وقلوبهم أن تهفو إلى غريب، نقول: إن مفهوم السنة هو: حرية استمتاع كل من الزوجين بالنظر إلى عورة صاحبه وتحسسها، والعبث بها، وكل يؤدي إلى تهيئة كل منهما للقاء جنسي ناجح يعقبه إشباع واعفاف كاملان غير منقوصين.

وقد نقل الشيخ محمد ناصر الدين الألباني عن ابن عروة الحنبلي في كتابه المخطوط «الكواكب الدراري» قوله:

«ومباح لكل واحد من الزوجين النظر إلى جميع بدن صاحبه ولمسه، حتى الفرج يحل له الاستمتاع به، فجاز النظر إليه ولمسه كبقية البدن. وهذا مذهب مالك وغيره، فقد روى ابن سعد عن الواقدي إنه قال: رأيت مالك بن أنس وابن أبي ذئب لا يريان بأسًا، يراه منها وتراه منه».

ولكن ابن عروة أبي الا التخليط في الأحكام، فقال: «**ويكره النظر إلى الفرج، فإن عائشة قالت: «ما رأيت فرج رسول الله ﷺ»**. وهو حديث باطل من جهة السند كما رأينا، وغاب عن ابن عروة حال الحديث، كما غاب عن الحنابلة في جملتهم.

وقد نشأ الخلط من سوء فهم بقية حديث معاوية بن حيدة السابق إذا قال: يا رسول الله.. إذا كان أحدنا خاليًا؟ فقال: «الله أحق يستحيا منه».

والفرق واضح بين الحكم فيما إذا كان الإنسان يغتسل عريانًا وحده في الخلوة، وفيما إذا كان الإنسان يمارس علاقة مشروعة عليها يقوم بناء الإنسان السليم من العلل النفسية، والمجتمع برئ من الاضطراب الناشئ عن الكبت، ومن علة التناغر الناشئة عن انعدام المودة والرحمة.

على أن قول رسول الله ﷺ محمول على الندب كما قال الأئمة، ومنهم الشافعي وابن جرير الطبري، وعبد الرؤوف المنوي، لا سيما وقد ساق البخاري هذا الحديث تعليقًا في باب «من اغتسل عريانًا» وذكر حديث أبي هريرة في اغتسال موسى وأيوب عليهما السلام في الخلاء عريانين.

فهذه الجملة تبين حكم الإنسان منفردًا، وإباحة النظر تبين حكم تصرف

إنسان يتعلق بتصرفه حق الغير في مسألة حيوية بالغة الخطورة في حياة المسلمين، وهي العفة والإعفاف.

ويبدو أن جدلاً طويلاً قد ثار حول هذا الموضوع بالنسبة لفرج الزوجة بالذات. فبينما نرى ابن العربي المالكي يكره أن ينظر الرجل إلى فرج امرأته، ويري الإمام أبغ: أن له أن يراه ويتحسسه كما يشاء. هكذا نقل ابن قدامة في «المغني» والسيوطي في «رقائق الأترج».

**حرية التجرد من الملابس:**

وتجرد الزوجين من ملابسهما عند اللقاء الجنسي، أو عند الخلوة بينهما دون لقاء مسألة تخضع للذوق، ولا تعارضها السنة، ولا يمقتها القرآن.

فالله تعالي يقول: ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣]. يعني: على أي حال شئتم. والتجرد من الملابس حال من الأحوال التي يحلو لبعض الأزواج أن يمارسها، فهو داخل في عموم الآية.

والرسول ﷺ تجرد من ملابسه هو وعائشة رضي الله عنها وهما يغتسلان كما ذكرنا من حديث الشيخين في الفقرة السابقة، وعليه فتجرد كل من الزوجة والزوج أمام الآخر عمل غير ممقوت في السنة، وإن كان لم يثبت عن الرسول ﷺ أنه فعله أثناء اللقاء، فإن ذوقه الرفيع هو المانع له من ذلك، لا تحريمه في الشريعة، بل نقول: إن حب أمهات المؤمنين الشديد للرسول ﷺ كان يغني عن هذا العمل من جانبه. ولو كان التجرد في ذاته ممقوتًا في الشريعة لما تجرد ﷺ هو وعائشة أثناء الغسل، ولاغتسل منفردًا واغتسلت منفردة.

وقد أورد بعض العلماء حديثًا ينهى فيه رسول الله ﷺ عن التجرد أثناء اللقاء الجنسي بين الزوجين هو: «إذا أتى أحدكم أهله فليستتر، ولا يتجردا تجرد العيرين».

وقد تتبع الشيخ ناصر الدين الألباني سند هذا الحديث بما يوهنه ويفقده حجته في هذه المسألة، ونحن نسوق كلامه فيه، لعل فيه بلاغًا لمن يريدون السنة الصريحة، قال:

«أخرجه ابن ماجه عن عتبة بن عبد السلمي، وفي سنده الأحوص بن حكيم، وهو ضعيف، وبه أعله البوصيري، وفيه عله أخرى، وهي: ضعف الراوي عنه، والوليد بن القاسم الهمداني، ضعفه ابن معين وغيره، وقال ابن حبان: انفرد عن الثقات بما لا يشبه حديثهم، فخرج عن حد الاحتجاج به. وجزم العراقي في تخريج الإحياء بضعف سنده. وأخرجه النسائي في عشرة النساء، والمخلص في الفوائد المنتقاة، وابن عدي عن عبد الله بن سرجس، وقال النسائي: حديث منكر، وصدقة بن عبد الله أحد رواته ضعيف. ورواه ابن أبي شيبة عن أبي قلابة مرفوعًا وهو مرسل، وأخرجه الطبراني، والعقيلي في الضعفاء، والبيهقي بقوله: تفرد به مندل بن علي، وليس بالقوي. ثم ذكره بنحو من حديث أنس وقال: إنه منكر» .اهـ.

فالحديث كما نرى مهلهل السند، فوق نكارة متنه، إذ الأمر بالاستتار حياء من الله معناه أن الله لا يراهما وهما مستتران، وهو قول ساقط، وكيف يستتران من عمل هو من القربات إلى الله بنص الحديث، يؤجر الزوجان على إتيانه على وجه الكمال عند البعض على هذا الحال، وهو التجرد.

ونحن لا ننكر أن الملابس الجميلة تضفي على الزوجين جمالاً، وتبرز جمالاً ربما كان خافيًا بدون اللباس، ولكن لنفترض أن شابًا كان متهتكًا قبل زواجه، ورأى من صناعة الفاجرات هذا الصنيع أول ما رأى فأعجبه، أفنمنعه ذلك وهو مباح في الأصل حتى يعود إلى تهتكه بحجة الاحتشام؟ أو أن زوجًا كان مستقيمًا ولكنه يعجبه جسد زوجته عاريًا، أفنحرمه العفة بحجة الاحتشام؟

حاشا لله، فما كان للشريعة وهي تبيح له الفرج نفسه مكشوفًا أن تمنعه الجسد.

**حرية المداعبة والملاعبة:**

جاء في السنة: أن المداعبة بين الزوجين مقصوده من اجتماعهما على هذا الوجه الشرعي المبارك.

فعند الشيخين عن جابر أنه تزوج امرأة ثيبًا، فقال له رسول الله ﷺ: «**تزوجت يا جابر؟**» قال: نعم.. قال: «**أبكرًا أم ثيبًا؟**» **قال: بل ثيبًا. قال:** «**فهلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك، وتضاحكها وتضاحكك؟**».

فالملاعبة بين الزوجين أمر مشروع بهذا الحديث، وحصره في البكر دون الثيب هنا ليس معناه ألا يداعب الزوج زوجته الثيب، وإنما هو: أن البكر أشد حياء من الثيب عند اللقاء، والمداعبة مع الحياء أشد إمتاعًا وإيناسًا في الذوق الرفيع. كما أن البكر لم تجرب الرجال من قبل، فهي معجبة بمداعبة زوجها، وتختلف مداعبتها عن مداعبة الثيب التي تحتاج إلى خبرة بنفسيتها وبما يعجبها مما لم يكن عند زوجها الأول.

وفي حديث الترمذي أنه ﷺ قال: «**لا يقع أحدكم على أهله كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول: القبلة والكلام**».

وعند الطبراني عن عائشة أنه ﷺ كان يقبل نساءه.

وعنده عنها: أنه ﷺ كان يمص لسان عائشة.

وأصل ذلك كله في القرآن قوله تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾ [آل عمران: ١٤].

فجعل المرأة بكل جسدها وروحها وانفعالاتها شهوة حببها الله للناس بحكم الفطرة، فلا عار ولا عيب في إعلان الرجال حبهم للنساء في جملتهن

وتفاصيلهن، بل هو المسايرة الكاملة للفطرة، والتورع عن إعلانه معاكسة للفطرة ومصادرة لها، بل هو مصادرة لحكم الله على عباده بهذا الحب، ومن ثم كان قوله ﷺ: «حُبِّبَ إليَّ النساء..». قولًا صادقًا، وصراحة فطرية، لا يخالفها إلا لئيم الطبع، مدخول في دينه، مشوه في عقله وإحساسه، مكذب بما أنزل على رسول الله من الوحي، أو ناقص التكوين يداري نقصه بهذا الزهد الكاذب فيما حببه الله إلى الناس.

**النساء شقائق الرجال:**

ونحن نلاحظ من الكتاب والسنة أن حب شهوة النساء يبدأ من الرجل، كما أن الاستمتاع والمداعبة يبدآن من الرجل كذلك، فهل يعني ذلك أن المرأة لا تحب الشهوات من الرجال، وأنها لا تحب الاستمتاع بالرجل والمداعبة؟

بلى.. إنها تحب الاستمتاع بالرجل هي الأخرى وتهوى مداعبته، ولكنها بحكم ما ركب الله فيها من الحياء لا تستطيع أن تكون بادئة.. فالمبادرة من الرجل، والانفعال منها، ويتبع الانفعال أن تعبر هي الأخرى عن صدقها ورغبتها في الاستمتاع بالرجل.

أي: أن المرأة منفعلة فاعلة.. منفعلة بما يبادرها به زوجها من الملاعبة، فاعلة فيه بتجاوبها لملاعبته، وتعبيرها عن استمتاعها بها، وفعلها فيه حينئذ هو إثارته وتشجيعه على المزيد من الملاعبة، وعلى استغراقه في جمال ما تبديه من المشاعر والأحاسيس، وبتكرار الفاعلية من الرجل، والانفعال من المرأة وفاعليتها فيه تبدأ المرأة ملاعبة زوجها، والتعبير الصادق عن أنوثتها، وذلك حينما ينجح الزوج في تخفيف ستار الحياء أو رفعه.

**تعرف على ما يمتع زوجتك:**

فالرجل هو المسئول الأول عن نجاح هذه المقدمات في أداء دورها في إنجاح العلاقة الجنسية، ما دامت المرأة قد تهيأت لزوجها بكل المقومات التي رشحناها، ولهذا وجدنا الواقع يؤكد أن المرأة في الحقيقة تنجح في أداء دورها بمقدار ما ينجح زوجها في مبادرتها بالملاعبة، وحملها على الاستجابة له، والتعبير عن مكنون مشاعرها. فهي تنتظر ما يبادرها به، وتخجل أن تعترض على ما لا يعجبها، ومن هنا كان على الرجل أن يكون ذكيًا في تلمس ما يعجبها، ويركز عليه، وحتى ينتهي إلى الإعفاف المشروع، وإلى إمتاع نفسه وزوجته الإمتاع المشروع.

**ما الملاعبة:**

والرسول ﷺ يقول في الملاعبة: «إنها القبلة والكلام».

والترتيب النبوي بين القبلة أولاً، والكلام ثانيًا مقصود تمامًا. فقد كان ﷺ يبدأ نساءه بالقبلة أولاً.. على هذا تجمع مصادر السنة في أبواب «عِشْرَةِ النِّساء»، ولا سيما «مجمع الزوائد ومنبع الفوائد». الذي جمع فأوعى في هذا الباب. أما كيف تكون القبلة، فقد ترك هذا لكل زوجين حسبما يؤدي إليه طوقهما، وتقتضيه طبيعتهما.

**صفة التقبيل:**

ولكنَّا نؤكد أن القبلة الحالمة الطويلة التي تستهدف الشفتين مع التزام بعضهما البعض جسديًا، وتبادل الأنفاس والنظرات المعبرة أحيانًا، وتحسس أماكن الإثارة هي أول عمل ناجح يريح الزوجة نفسيًا، ويؤنسها عاطفيًا، ويشجعها على الاستجابة، ويمكن الزوجين من إرواء عاطفي عميق.

والقبلة لا تقتصر على الشفتين والوجه بحكم عمومها، وعموم النصوص، بل يمكن أن تتعداه إلى أي موضع من الجسد يكون للعاطفة نحوه اهتزاز وميل. ويأتي أثناء ذلك وبعده: الكلام.

**الكلام أثناء اللقاء:**

والكلام الوارد في الحديث ليس هو الكلام العادي في شئون الحياة والمعيشة الزوجية، بل هو الكلام الذي يتعلق بالعلاقة الجنسية وحده.

ومستندنا في ذلك اللغة والآثار.

أما اللغة فما يدل على الكلام الجنسي من ألفاظها كثير نختار منه:

١- **(الرفث)**. قال ثعلب في أماليه: الرفث: الجماع، والرفث: الكلام عند الجماع. وقال الجوهري في الصحاح: الرفث: الجماع. والرفث أيضًا: الفحش من القول، وكلام النساء في الجماع. قال العجاج:

**ورب أسراب حجيج كظم عن اللغا ورفث التكلم**

وقال ابن عباس: إنما الرفث: ما ووجه به النساء. وقال الأزهري: الرفث كلمة لكل ما يريد الرجل من المرأة.

٢- **(الغنج)**: وفي كتاب الأفعال لابن القرطبية: غنجت الجارية: حسن تشكيلها. وفي القاموس: العنج بالضم هو: الشكل بكسر الشين. والتبعنج أشد من التغنج. وفي المحكم لابن سيده: امرأة غنجة حسنة الدل، وغنجها: شكلها.

٣- **(الشكل والدل والدلال)**. قال الجوهري: الشكل بالكسر: الدل. يقال: امرأة ذات شكل. وقال ابن دريد: الدلال من قولهم: امرأة ذات دل،

أي شكل. وأنشد قول الراجز:

**قد قرنوني بعجوز جهرش كأنما دلالها على الفرش**

**من آخر الليل كلاب تهترش**

٤- **(الهلوك)**: قال ابن فارس: امرأة هلوك إذا تهالكت في غنجها كأنها تتكسر. ولا يقال: رجل هلوك. واللعوب الحسنة الدل.

٥- **(العرابة والإعراب)**: قال ابن القرطبية في كتاب الأفعال: عربت المرأة إذا تحببت إلى زوجها. وفي الصحاح: ومنه قوله تعالى: ﴿عُرُبًا أَتْرَابًا﴾ [الواقعة: ٣٧]. وأعرب الرجل إذا تكلم بالفحش.. وقال ابن الأثير في النهاية: العرابة: التصريح بالكلام في الجماع. ومنه حديث: «**لا تحلُّ العرابة للمحرم**». وفي القاموس: الإعراب: الفحش وقبيح الكلام.

وفي تفسير عبد بن حميد ﴿عُرُبًا﴾ يعني مغنوجات. والعربة: الغنجة. وقال ابن جرير: ﴿عُرُبًا﴾: غنجات. وقد سئل عبد الله بن عمير عن معناه فقال: أما سمعت أن المحرم يقال له: لا يعربها بكلام يلذها به وهي محرمة.

**الخلاصة في الكلام عند اللقاء ومعناه:**

هذا قليل من كثير، ونخلص منه إلى أن الكلام المقصود في الحديث هو ما تقتضيه اللغة، وتشهد له الآثار عن كبار العلماء، وهو: فاحش الكلام وصريحه يوجهه الرجل إلى امرأته في موضوع اللقاء الجنسي، مما لا يجوز أن يقال في غير هذا المقام، وهو استجابة المرأة لزوجها بالتدلل والإعراب والشكل وغيره من معاني الألفاظ التي أوردناها، مما يقصد به إثارة الشبق، وإمتاع كل من الزوجين للآخر.

وقد ألف الإمام السيوطي كتابًا جامعًا في هذا الباب سماه «رقائق الأترج»،

وقد أراد به -كما يقول- بيان الحكم الشرعي لهذا العمل، وزاد عليه من الفوائد ما لا يجده القارئ في غيره، كما ألف التيجاني كتابًا حافلاً سماه «تحفة العروس» في هذا الباب، وقد طبع منذ زمان.

**الحكم الشرعي للكلام أثناء الجماع:**

فالكلام الصريح الفاحش في موضوع الجماع، والموجه إلى الزوجة، وردُّ الزوجة على الزوج بمثله وبالشكل والتدلل والتهالك والعرابة عمل مشروع في الإسلام بنص القرآن على حلِّ الرفث، وبكون هذه الصفات من صفات نساء الجنة، كما هو مشروع بنص الحديث الذي ذكرناه أول هذه الفقرة.. فلا وجه لمن قال من متأخري الفقهاء بالصمت المطبق عند اللقاء الجنسي، إلى جانب الإظلام التام، وغير ذلك من الأعمال التي تتنافى مع الفطرة، وتكبت المشاعر الإنسانية، ولا تنتهي بالفطرة إلى غايتها المشروعة.



# حرية الوضع الجسدي أثناء الجماع

حدث تضارب شديد بين عادات الأنصار في الوضع الجسدي للزوجة أثناء اللقاء الجنسي، وأدى هذا التضارب إلى نزاع بين الزوجات وأزواجهن، وكان الوحي فيصلاً في هذا النزاع، حدد الطريق، وأتاح للأزواج حرية الوضع الجسدي على أي حال يتطلبه الذوق الخاص لكل زوجين.

قال ابن عباس فيما أخرج الحاكم والبيهقي وأبو داود: كان هذا الحي من الأنصار وهم أهل وثن مع هذا الحي من يهود وهم أهل كتاب، وكانوا يرون لهم فضلاً عليهم في العلم، فكانوا يقتدون بكثير من فعلهم، وكان من أمر أهل الكتاب ألاَّ يأتوا النساء إلا على حرف (يعني على جنوبهن). وذلك أستر ما تكون المرأة، فكان هذا الحي من الأنصار قد أخذ بذلك من فعلهم، وكان هذا الحي من قريش (هم المهاجرون) يشرحون النساء شرحًا منكرًا، ويتلذذون منهن مقبلات ومدبرات ومستلقيات، فلما قدم المهاجرون المدينة تزوج رجل منهم امرأة من الأنصار، فذهب يصنع بها ذلك، فأنكرته عليه، وقالت: إنما كنا نؤتى على حرف، فاصنع ذلك وإلا فاجتنبني، حتى شرى أمرها (يعني عظم واشتد) فبلغ ذلك رسول الله ﷺ، فنزل قوله تعالى: ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣] بمعنى مقبلات ومدبرات ومستلقيات في موضع الولد.

وقالت أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها فيما أخرج أحمد والبيهقي:

لما قدم المهاجرون المدينة على الأنصار تزوجوا من نسائهم، وكان المهاجرون

يجبون نساءهم (من التجبية وهي أن تضع المرأة يديها على الأرض، وتنكب على وجهها وتقوم على ركبتيها) وكانت الأنصار لا تجبي، فأراد رجل من المهاجرين امرأته على ذلك، فأبت عليه حتى تسأل رسول الله ﷺ، قالت: فأتته فاستحيت أن تسأله، فسألت أم سلمة، فنزلت: ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣]. وقال: «**لا، إلا في صمام واحد**». أي: في مكان واحد وهو الفرج.

وكان اليهود من وراء ذلك يعتقدون كما أخرج الشيخان أن الرجل إذا أتى امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول، فنزلت: ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣]. فقال رسول الله ﷺ: «**مقبلة ومدبرة ومستلقية إذا كان ذلك في الفرج**».

وقال لعمر بن الخطاب فيما أخرج النسائي: «**أَقْبِلْ وَأَدْبِرْ، واتَّق الدبر والحيضة**».

فالحرية مكفولة للزوجين في الشريعة الإسلامية في استمتاع كل منهما بأي وضع جسدي يريده ويهواه من صاحبه ما دام مكان اللقاء واحدًا وهو الفرج. في غير الحيض..

**هل تعلو المرأة الرجل في الجماع:**

وما يقال من أن أردأ أشكال الجماع: هو أن تعلو الزوجة الزوج، فإنما ذلك إذا أنزل الزوج وهي على تلك الحالة فقط. أما الوضع الجسدي ذاته فهو من الأوضاع المرغوبة للزوجة؛ لأنه وضع يكفل لها حرية الحركة على المواضع المثيرة لها، والتي تصل بها إلى قمة لذتها سريعًا ودون جهد كبير من الزوج، فإذا قارب الإنزال عاد إلى وضعه الطبيعي.

والقول بأن وضعًا جسديًا معينًا أفضل من بقية الأوضاع التي يهواها الزوج في الشريعة قول مناهض لنص القرآن العام المبيح لأي وضع يشاؤه الزوج، ومناهض للسنة التي حددت الإقبال والإدبار والاستلقاء كأمثلة لعموم الأوضاع وليس لحصرها.

وحجم الزوجة وطبيعة جسدها وذوقها، وقدرة الزوج الصحية، وخبرته، وذوقه، هي الأمور التي تتحكم في الوضع الذي يهواه الزوجان ويستطيعانه.



## صدق العمل الجنسي:

أخرج ابن عساكر في تاريخ دمشق أن بلال بن أبي بردة قال لجلسائه يومًا: ما العروب من النساء؟ فماجوا، وأقبل إسحاق بن عبد الله بن الحارث النوفلي، فقال: قد جاءكم من يخبركم، فسألوه، فقال: الخفرة المتبذلة لزوجها، وأنشد:

**يعربن عند بعولهن إذا خلوا     فإذا همو خرجوا فهن خفار**

والخفر: الحياء الشديد. والتبذل: التهتك.

هذه هي صورة المرأة المسلمة في حياتها الزوجية: أن تكون شديدة الحياء في غيبة زوجها، وأمامه إذا كان في البيت غيرهما، فإذا خلا كل منهما بالآخر نزعت ثوب الحياء.

وأشد ما تكون الزوجة تبذلاً لزوجها عند الممارسة العملية للعلاقة الجنسية. فهي المرحلة التي يتحقق بها الإعفاف لكل من الزوجين، وكسر شهواتهما أن تتطلع إلى غير ما أحل الله لهما، ومن ثَمَّ كان لكل منهما أن ينطلق على سجيته، وأن يروي ظمأه بالطريقة التي يهواها دون حرج ولا تحفظ.

### الشخير والنَّخِير أثناء العملية الجنسية:

وكان السلف يسألون الصحابة خوفًا من أن يكون هناك محظور في هذه المرحلة من العلاقة الزوجية. وقد سئل ابن عباس عن الشخير والنخير عند الممارسة الجنسية فقال: إذا خلوتم فاصنعوا ما شئتم.

والرسول ﷺ يقول في هذه الحالة: «إذا جامع أحدكم زوجته

**فليصدقها (يعني: فليجامعها بصدق)، فإن قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فليصبر حتى تقضي حاجتها»**.

ولأن الناس يختلفون قوة وضعفًا، وخبرة وجهلاً، فقد اكتفى رسول الله ﷺ بالتنبيه إلى أهم عنصرين في العلاقة الجنسية: وهما: صدق العمل وجديته للوصول بالزوجه إلى قمة شهوتها.

وما التشريعات السابقة من المداعبة وحرية الوضع الجسدي، وحرية التبذل، وحرية الكلام، إلا وسائل لتحقيق هذه النتيجة.

**إهمال مشاعر الزوجة:**

والإهمال في تحقيق هذه النتيجة يصل بالحياة الزوجية إلى أوخم العواقب، بل إن الإهمال في الوسائل هو الآخر يصل بالعلاقة الجنسية إلى أسوأ حال. فقد ترتوي الزوجة جنسيًا، ولا ترتوي عاطفيًا، وكلاهما شرٌّ مستطير على الحياة الزوجية..

ولذلك أكد رسول الله ﷺ على الرجال في مقدمات الجماع كما أكد عليهم أن يصلوا بالزوجات إلى قمة النشوة.

**من أسباب عدم وصول الزوجة إلى النشوة:**

والذين لا يصلون بزوجاتهم إلى قمة الشهوة هم المصابون بسرعة القذف. وسرعة القذف نوعان: نوع يقذف فيه الزوج قبل الوصول إلى زوجته، بل ربما بمجرد لمسها أو تقبيلها، وهذا النوع يتعرض لحالة خطيرة هي الشلل الجنسي الذي ينذر بالعنة السريعة، والكلمة فيه للطبِّ، فإذا لم يجد من الطب تقدمًا سريعًا فلا أمل فيه.

**علاج عملي لسرعة القذف أو بطء الزوجة:**

والنوع الثاني: لا يستطيع أن يستمر طويلاً في العمل الجنسي، وقد تكون الزوجة بطيئة.

ولم نجد فيما بين أيدينا من المصادر من تعرض لهذه المشكلة بحل عملي سوى السيد المرتضي الحسيني الزبيدي في كتابه «إتحاف السادة المتقين بشرح إحياء علوم الدين» للغزالي قال:

«إذا كان الزوج سريع الإنزال والزوجة بطيئة، فعليه أن يطيل مداعبتها على الفراش، ويكثر من التزامها (حضنها) ومص شفتيها، والعبث بثدييها، وتحسس أليتيها، وأعلى ظهرها، وجنبيها، فإذا بدا عليها التغير، دلك بظرها برأس ذكره الهوينى، ويستمر على هذه الحالة دون إيلاج، فإذا ارتعدت وتغير لونها، وتقلص وجهها، والتزمته، أولجه رويدًا رويدًا حتى يصل إلى الآخر، ويحركه داخلها بشدة دون إخراج ( يعني في موضعه)، فإنه لا توجد امرأة بطيئة إلا أنزلت في هذه اللحظة. أما الأقوياء فالله يهب ما يشاء لمن يشاء» انتهى.

**انانية الرجل:**

ومن أخطر ما يفعله الأزواج أن يفارقوا الزوجات عقب انتهاء الممارسة وكأنهم أزاحوا حملاً ثقيلاً عن كهولهم. فهنا تشعر الزوجة أن الزوج يريدها لمصلحته هو، ولا يريدها لذاتها، وهذا الشعور يهزُّ حُبَّ الزوجة لزوجها هزًّا عنيفًا، وربما يقضي عليه.

والسلوك الصحيح هنا: ألا ينزع عقب الإنزال، فإذا فتر بقي إلى جانبها محتضنًا لها، مستمرًّا في ملاعبتها كما كان قبل الممارسة، حتى يهدأ كلاهما، فيقوم ولا يفارق المكان لبعض الوقت.

أما الأقوياء فإنهم يطيلون زمان الممارسة كما شاءوا، بشرط أن يحافظوا على السلوك الذي أوضحناه عند النهاية ولا يغفلوا عنه، لإبقاء الحبِّ بينهما قويًا نابضًا بالحياة.

**فائدة للممارسة الجنسية الناجحة:**

والممارسة الجنسية الناجحة لا بد أن تجمع بين العنف واللين ممتزجين، فتبدأ هينة لينة حانية رقيقة، حتى تشتد رغبة الزوجة، فعندئذ يكون العنف الممتزج بالحنان، ويتردد بين هاتين الحالتين حتى النهاية. أما الاقتصار على لون واحد منهما فلا يعجب الزوجات، ولا يرضي أنوثتهن.

على أن هناك ناحية يغفلها الكثير من الأزواج، وهي إرضاء كبرياء الأنوثة عندهن، فلا يعاملها جنسيًّا معاملة المتاع الممتهن، بل يشعرها بقيمتها عنده، وضرورتها له بأي أسلوب يتناسب مع شخصيتها، ومع درجة اعتزازها بأنوثتها، فتلك ثقافة يجب ألا تغيب عن الأزواج لمدى أهميتها في توثيق الروابط الزوجية قوية نابضة بالحيوية.

**وللزوجة دور:**

وعلى الزوجة أن ترعى هذه المشاعر في زوجها تمامًا كما يرعاها هو فيها، وسوف تكون نتائج السعادة الزوجية باهرة إن هما فهما ووعيا، وسلكا هذا المسلك.

ومن المسلَّم به أن لكل زوجة مكانًا خاصًّا يثيرها، ويعجل بها إلى قمة شهوتها، سواء أكان هذا المكان في داخل مكان الجماع، أو في ظاهر الجسد، كالثديين، أو الشفتين، أو أي مكان يتحسسه الزوج، فمن الخطأ ألا يبحث الزوج عن مكان الإثارة وطريقتها في زوجته.

وقد تكون الأصوات المعروفة بالشخير والنخير مما أباحه عبد الله بن عباس في الأثر الذي ذكرناه. وقد أخرج عبد بن حميد وابن المنذر في تفاسيرهما، كما نقل السيوطي في تفسيره «الدر المنثور» أن معاوية بن أبي سفيان دعا زوجته «فاختة» إلى نفسه، فنخرت نخرة شهوة، فاستحيت، فقال لها: لا عليك، فو الله لخيركن الشَّخارات والنَّخّارات.

وروى السيوطي أن أحد القضاة جامع زوجته فتدللت ونخرت، فنهاها عن ذلك، فسكتت، فلما أراد جماعها ثانيًا قال لها: عودي إلى ما كنت عليه. (رقائق الأترج ورقة ٩/ أ).



# الباب الثاني

# نصائح وإرشادات عامة

وهنا عزيزي القارئ أنتقل بك إلى القسم الثاني من كتابنا هذا، بعد أن عرفت الأسرار الخفية في الحياة الزوجية، أنتقل بك إلى قسم الإرشادات الغذائية والوصفات الشعبية التي تعينك على اكتساب الصحة والحيوية بصفة عامة، والجنسية بصفة خاصة، وقد تحرينا جمع المادة العلمية والوصفات الطبية من مصادر موثوق بها مأمونة، وتخيرنا منها ما هو بسيط خال من التعقيد حتى يسهل تحضيره، وتخف تكاليفه، والله من وراء القصد، أسأله تعالى أن ينفع به إن سميع مجيب.

## دعائم العملية الجنسية الناجحة

يمكننا القول بأن العلمية الجنسية الناجحة لا بد لها من دعائم ثلاث هي:

١- الاستقرار النفسي. ٢- الاستقرار العاطفي. ٣- الاستقرار الصحي.

**أولاً: الاستقرار النفسي:**

ونقصد به الهدوء وراحة البال والبعد عن أسباب القلق والانفعال، وهو أمر على جانب كبير من الأهمية، يؤكده الأطباء ويثبته الواقع اليومي، فالعملية الجنسية يتحكم فيها أولاً العامل النفسي، إذ إن الجهاز العصبي المستقل والمسئول عن هذه العملية يتكون من شقين:

- الجهاز جار السمبثاوي.
- والجهاز السمبثاوي.

يتحكم الجهاز (الشق) الأول في حدوث الانتصاب، أي: إنه المسئول عن اندفاع الدم إلى العضو الذكري وتمدده تدريجيًا عند الإثارة الجنسية.

بينما يتحكم الجهاز السمبثاوي في حدوث القذف، أي: خروج المني عند بلوغ الذروة عند الرجل.

وحتى يقوم الشقان بوظيفتهما على الوجه الأكمل، ينبغي وجود التوازن بينهما، إذ إن زيادة نشاط أحد الشقين يتبعها ضعف في نشاط الآخر، ويحدث ذلك عند تعرض الإنسان للانفعالات النفسية.

فالإحساس بالخوف أو القلق عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز

السمبثاوي، مما يضعف نشاط الجهاز جار السمبثاوي المسئول عن حدوث الانتصاب، وبالتالي يحدث الارتخاء الجنسي.

وقد يكون القلق ناتجًا عن شدَّة الحرص على نجاح العملية الجنسية، وهذا يحدث غالبًا بين الأزواج في بداية حياتهم الزوجية ؛ إذ إن حرص الزوج على إتمام العملية على أكمل وجه ليظهر للزوجة كفاءته ورجولته غالبًا ما يصعِّب هذه المهمة فيخاف من الفشل؛ فيحدث الارتخاء .

وللخروج من هذه الدائرة لا بد للزوج أن يستعيد ثقته بنفسه، وذلك بمساعدة زوجته ويتخلص من قلقه وخوفه، وليترك الأمر بعضًا من الوقت، ولا يحرص على أداء هذه المهمة، ويُفضَّل أن يغادر فراشة ويستأنف عمله اليومي، وليعلم هو وزوجته أن إخفاقه مرة أو عدة مرات ليس نهاية المطاف، بل هو عارض سرعان ما يزول ما لم يكن هناك مرض عضوي.

**ملاحظة مهمة للزوجة:**

هذا ويجب على الزوجة أن تتفهم هذا جيدًا، ولتعلم أيضًا أن الزوج المسئول في العمل أو الذي يؤدِّي عملاً ذهنيًا يتطلب كثرة التفكير، قد يكون عرضة للارتخاء بعض الأحيان.

**ثانيًا: الاستقرار العاطفي:**

الواقع يشهد بأن كثيرًا من حالات الفشل الجنسي يعود سببها إلى الخلافات الزوجية؛ إذ إن افتقاد الزوج لحنان زوجته ومودتها هو سبب عجزه عن القيام بمهامه الزوجية، كما أن بغض المرأة لزوجها يمنعها من مشاركتها إياه، ومهما تزيَّنت الزوجة لزوجها لا بد وأن تعلم أن الجمال والفتنة لا يستطيعان أن يلهبا غريزة الزوج ما لم يتوجهما قلب حنون مليء بالمشاعر الدافئة.

ونقصد به جوّ الحب الذي يسود بيت الزوجية ؛ إذ كيف يمكن لعملية جنسية أن تتم بنجاح بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب والألفة؟!

والحب هو ترياق الحياة الزوجية وبلسمها دقت معانيه لجلالتها عن أن توصف فلا تدرك حقيقتها إلا بالمعاناة كما قيل:

**لا يعرف الشوق إلا من يكابده ولا الصبابة إلا من يعانيها**

ويمكننا القول بأن الحب المتبادل بين الزوجين من الأمور التي امتنَّ الله -سبحانه وتعالى- بها على عباده في قوله: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [سورة الروم: ٢١] فجعل سبحانه وتعالى المراة سكنًا للرجل يسكن إليها قلبه، وهل يسكن القلب إلا لما يحب؟! وحصل بينهما حب خالص الحب، وهو المودة المقترنة بالرحمة.

**ثالثًا: الاستقرار الصحي:**

ونعني به سلامة الجسم وخلوه من الأمراض، وسلامة الجسم إنما تأتي من الغذاء الصحي المتوازن، وعليه تنطبق القاعدة الذهبية: «الجنس السليم في الجسم السليم» إذ كيف ننتظر جنسًا سليمًا من جسم عليل فتكت به الأمراض؟!

**وبداية لا بد أن نجيب على هذا السؤال: ما علاقة المرض بالجنس؟**

**الجواب:**

كما ذكرنا فإن للعوامل النفسية تأثيرًا بالغًا على العملية الجنسية، فقد يؤدي انشغال أي من الزوجين بمشاغل الحياة اليومية المرهقة إلى حدود فتور في الحياة الزوجية يصاحبه أيضًا انصراف أو رغبة عن ممارسة الجنس، ولا يمكن أن

يكون الانصراف عن الجنس في مثل هذه الحالات ضعفًا في الرجل أو برودًا في المرأة، وإنما يكون انخفاضًا في درجة الحافز الجنسي.

فالرجل الذي يقضي نهاره في الدراسات والمراجعات ومراقبة أعماله قد يعود إلى البيت ولا همَّ له سوى الاسترخاء والنوم العميق.

والمرأة التي تظل طوال يومها تلاحق أطفالها، وتبالغ في أداء واجباتها المنزلية والعملية، قد لا يبقى لديها بعد ذلك كله جهد إضافي يحفزها جنسيًّا.

**سؤال عن البرود الجنسي:**

المشكلة أن زوجتي من النوع البارد جنسيًّا- إن صح التعبير- وليس لها رغبة في الجماع- مثلاً- كل يوم أو يومًا بعد يوم- عفوًا للمصارحة الزائدة- وهي تقول بكل صراحة: إنها لا تريد الجماع، وهي تلوم أمها؛ لأنها لم تخبرها أن الزواج بهذه الصورة، وهي تقول: إنها تحبني، وهي خائفة من الطلاق، ومن الزواج من امرأة أخرى كعادة النساء.

**السؤال**: ما حل هذه المشكلة؟ وهل يوجد علاج لضعف الجنس عند النساء أو الرجال؛ سواء طبية أو عشبية؟ ولكم جزيل الشكر والتقدير.

**الجواب**:

في البداية أنت شخصت الحالة يا عمر؛ وهي أن زوجتك من النوع البارد جنسيًّا، وذكرت أعراضًا لهذا المرض كالآتي:

١- أنها ليس لها رغبة في الجماع كل يوم أو يومًا بعد يوم.

٢- أنها تقول بكل صراحة: إنها لا تريد الجماع.

٣- أنها تلوم أمها؛ لأنها لم تخبرها أن الزواج بهذه الصورة.

وأقول لك: يا أخي، لو أن كل زوج اعتبر أن هذه الأعراض برودٌ جنسيٌ لكانت جميع النساء باردات جنسيًا؛ لأن كل النساء تقريبًا يقلن ذلك.

أنت تحتاج في البداية إلى معرفة الفروق في ممارسة الجنس بين الرجال والنساء، ومعرفة ما هي المثيرات لهذه الشهوة عند الرجل والمرأة.

فالرجل قد تثيره نظرة، أو لمسة، أو حتى عطر المرأة، أو مجرد ذكرها، فالإثارة عند الرجل خارجية.

أما المرأة فإن الملازمة الحميمة والقرب الشديد من المثيرات الأساسية لديها، فالإثارة عند النساء داخلية.

وممارسة الجماع عند الرجال نوع من وسائل حل المشكلات، أما عند المرأة فإن حل المشكلات وسيلة لممارسة الجماع.

فالرجل يستطيع أن يمارس الجماع في أي وقت، وأي مكان، وأي ظروف، أما المرأة فلا يدفعها للجماع إلا مناخ خاص وطبيعة ووقت وظروف ومكان.

الرجال يفضلون الفعل والأداء كنوع من أنواع الوصول إلى اللذة، أما النساء فيفضلون الكلام الذي يدغدغ أعصابهن ويجذبهن إلى ذروة اللذة.

هذه بعض الفروق بين الرجل والمرأة، ولا تنس طبيعة الحياء عند النساء، الذي يجعلهن يخفين كثيرًا من تلك المشاعر، وإمعانًا في الإخفاء يرددن أمثال هذا الكلام الذي تردده زوجتك.

**وسؤال مهم**: من الذي أوصلها إلى أن تلوم أمها على أمر فطري في المرأة مثل الرجل؟!

أخاف أن يكون أسلوبك أنت في الممارسة أوصلها إلى ذلك!!

**والآن كيف يعود لفراشكم الدفء؟**

**أولاً: كن معلمًا لزوجتك.**

اجعل لها من وقتك حصة تعلمها فيها أصول الجماع، وإياك أن يكون الفصل هو حجرة النوم!

ابتعد تمامًا عن أي مكان تظن زوجتك أنه يمكن ممارسة الجماع عمليًّا فيه، ويفضل أن يكون خارج البيت.

اجعل الكلام نظريًّا في أسلوب لين ولطيف، ويمكنك استخدام كتاب علمي حول هذا الموضوع.

**ثانيًا: قل لها: «أحبك».**

**قالوا: «إن الرجل يقدم أربعة وعشرين زهرة هدية مع كلمة أحبك، أما المرأة فتريد زهرة واحدة مع كل كلمة أحبك أربعة وعشرين مرة».**

لقد قالت لك: إنها تحبك؛ فماذا قلت أنت؟!

قل لها: أحبك بالتفصيل... اذكر ماذا تحب فيها.

قل لها: أحبك بعينيك؛ فتأمل ما تحب فيها.

قل لها: أحبك بأناملك؛ فالمس ما تحب فيها.

**ثالثًا: تغشاها ولاعبها.**

إنه التعبير القرآني الفريد المعبر في قوله تعالى: ﴿فَلَمَّا تَغَشَّىٰهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا﴾ [الأعراف: ١٨٩].

فلا تجعل امرأتك تحمل الأثقال بجماعك لها، وتعلم ما تخفيه اللفظة القرآنية.

وتعلم من النبي ﷺ عندما قال لصاحبه جَابِر بْنِ عَبْدِ اللهِ- رَضِي اللهُ عَنْهُمَا- عندما أخبره أنه تزوج ثيبًا: «**أَفَلا جَارِيَةً تُلاعِبُها وَتُلاعِبُكَ**».

العب معها لعبة الجماع بكل تفاصيلها، ولا تقلبها إلى الجد..

استمر في اللعب، وخاصة في الأوقات التي لا ترغب أنت في استكمال الأمر.

**رابعًا: قدموا لأنفسكم.**

ألم تسمع قول القائل: «بريد الجماع القُبَل»؟

لا تستخدم ذلك البريد فقط عندما تريد الجماع، ولكن اجعله عادة مستمرة؛ قدمه لنفسك باستمرار عند الطعام، عند الشراب، في المطبخ، أشهد كل ركن في البيت على حبك لها، ولا تجعل حجرة النوم هي غرفة التنفيذ.

**خامسًا: اهتم بالنهايات.**

وأخيرًا، إن للمرأة حاجة في الرجل كما أن للرجل حاجة فيها.. فإذا لم تقضِ هذه الحاجة استشعرت عدم جدوى هذه العملية.

اصبر عليها حتى تقضي حاجتها، وساعدها على ذلك، واستكشف مفاتيح الانطلاق عندها، واهتم بالنهايات وارضَ بعطائها لك، ولا تجعله كل يوم، واسأل نفسك عما ينفرها منك..

كن صريحًا مع نفسك، وافعل مثل ابن مسعود - رضي الله عنه - الذي كان يأمر أن يتزين الرجال للنساء كما تتزين النساء للرجال؛ لأن الله تعالى قال: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: ٢٢٨]، ولا تطلب منها ما لم تعلمها إياه.

## وجاء دور الغذاء!!

علمنا كيف أن المرض يؤثر تأثيرًا مباشرًا على الجنس... فإذا ما كان الجسم -بحمد الله- خاليًا من المرض.. فقد جاء دور الغذاء لنتساءل: هل يتأثر الجنس بالغذاء؟!

**هل يتأثر الجنس بالغذاء؟**

هذا ما يجيب عنه «د. جايلورد هاوزر» في كتابه «الغذاء يصنع المعجزات».

فيقول: «إن التغذية هامة للسلوك الجنسي للرجال والنساء.. ولذا يجب الاهتمام ببحث هذه الناحية بكل حرية؛ لأن الضعف الجنسي يلعب دورًا محزنًا في الزواج وربما أدى إلى القضاء على السعادة!!

إن الضعف يمكن التغلب عليه إذا كان النظام الغذائي كاملاً، والصحة الجيدة يُعلن عنها بعودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية.

ومن الغالب أن ننسب نقص القدرة الجنسية بعد سن الأربعين إلى التقدم في العمر مع أن الحقيقة هي أن العجز الجنسي يحصل من الإعياء والتعب وعلى الأكثر من التغذية الفاسدة.

ويبدو أن فيتامينات «ب» تزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى، والأشخاص الذين يعانون ضعفًا من الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا نظامًا غنيًا بفيتامينات «ب» لأن نقص أحد هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية.

إن اللبن الرائب ينتج الجرثومة الثمينة التي تُوجد هذه الفيتامينات،

والبلغاريون الذين يعتمدون في جزء كبير من غذائهم على اللبن الرائب «الزبادي» معروفون باحتفاظهم بقوتهم الجنسية الدائمة حتى الشيخوخة- فيتناول نصف قدح من حبوب القمح وثلاثًا أو ست ملاعق من خميرة البيرة، وثلاث أقداح من اللبن الرائب كل يوم تتغلب على الضعف الذي يحدثه نقص فيتامينات «ب».

ربما تكون جميع الهرمونات قائمة على أساس البروتينات، فيجب زيادة حصة الأشخاص الذين يشكون نقصًا في القدرة الجنسية منها، والبروتينات المأخوذة من مصدر حيواني تعطي نتيجة أسرع من البروتينات ذات المصدر النباتي.

* * *

وفيتامين «أ» هام بصورة خاصة للبروستاتا والخصيتين.. وهو الذي ينظم العادات الشهرية للمرأة.. ولذا يجب تناول كميات مناسبة منه عن طريق الخضروات والفواكه، والعصائر الطازجة، وزيت كبد الحوت.

والنساء اللواتي ينقصهن اليود لا يشعرن برغبة جنسية، ويعانين اضطرابًا في مواعيد الدورة الشهرية وتكون العادة مصحوبة بالصداع.. والأغذية المشبعة باليود تصلح حالتهن بسرعة.

وفيتامين "ج" ضروري جدًا، فنقصه عند النساء يؤدي إلى نزيف مفرط وألم.

* * *

أما فيتامين «هـ» وهو الذي يسمى فيتامين الإخصاب، فلا يظهر مفعوله في تهييج الرغبة الجنسية إلا إذا كانت كمية ما يؤخذ منه كبيرة، وهو بالتأكيد يتلافى العقم عند الرجال، وضرورته واضحة في تكوين المني.. أما عند النساء فإنه

يجنبهن الولادة العسرة، والطلق المبكر، ويوجد في حبوب القمح، وخاصة في زيت حبوب القمح، وفي الخس، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وفي الحبوب الكاملة.

ولذا يجب تناول هذه الأغذية كل يوم والامتناع عن الأغذية المنخولة والمصفاة، لأنها فقيرة في فيتامين «هـ».

ثم يخلص «د. جايلورد» بعد هذه المقدمة إلى هذه الحقيقة، حيث يقول: فالأمر الهام هو أن تدرك أن الضعف الجنسي دليل على تغذيتك الناقصة، وليس على تقدمك في العمر.

بل إن هناك من يرى القوة الجنسية دليلاً على قوة الجسم ونشاطه بصفة عامة، وهذا الذي دعا الطبيب «والت ويتمان» إلى وضع دستوره الشهير:

**«لا قوة بدون قوة جنسية»!!**

وإذا كان الأمر كذلك، فلا بد من دراسة تأثير الغذاء على الصحة الجسمية بصفة عامة والصحة الجنسية بصفة خاصة.

**الغذاء مصدر الطاقة**

كما أن السيارة لا يمكن لها أن تسير بدون وقود كمصدر للطاقة، فإن جسم الإنسان لا بد له أيضًا من مصدر للطاقة يمده بالحرارة اللازمة لتدفئته والطاقة الضرورية لنشاطه وحركته. ومصدر الطاقة بالنسبة للإنسان هو الغذاء.. إذ إن مكونات هذا الغذاء تتحول في الجسم بعد الهضم إلى مركبات مهضومة، تجري مع الدم، وفيه يتم اتحاد ما بها من كربون بالأكسجين الآتي عن طريق التنفس، وبذلك تتم عملية الاحتراق التي تعد مصدر النشاط والحيوية للإنسان وتختلف الحرارة المنبعثة من المركبات الغذائية المهضومة تبعًا لاختلاف

نوع الغذاء ولهذا يحسن عند تحديد القيمة الغذائية للغذاء تحديد قيمته الحرارية أو الوقودية.

ولتحديد قيمة الغذاء كوقود، علينا أن نتحقق من احتراقه كاملاً داخل الجسم.. ويمكن قياس وتحديد القيمة الحرارية الناتجة بوحدات عيارية تسمى «السعر».. ومثل السعر في قياس الطاقة الحرارية كمثل المتر في قياس الأطوال.

ويعرف السعر بأن كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة سنتيمتر مكعب واحد من الماء بمقدار درجة مئوية واحدة.

* * *

**الغذاء المتوازن**

أصبح بما لا يدع مجالاً للشك أن الإسراف في تناول الطعام يعد أساسًا لمعظم المشاكل الصحية.. ولا نعني بالإسراف هنا فقط كثرة الكمية والاعتماد على طعام بعينه وإهمال بقية الأطعمة.

فإذا كان الإسراف في الطعام يؤدي إلى التخمة والبدانة، حيث يحول الجسم كل الفائض عن حاجته إلى دهون تخزن داخل الجسم وتحت الجلد.. فإن الإسراف في تناول طعام بعينه على حساب غيره من الأطعمة يؤدي إلى أمراض سوء التغذية.. فمثلاً الإسراف في تناول اللحوم يسبّب النقرس ويمثل عبئًا ثقيلاً على الكبد والكليتين.. والإسراف في أكل الدهن والسكريات يزيد الوزن ويؤدي إلى اضطرابات الدورة الدموية..

**كيف نختار غذاءنا؟**

أو كيف نعد نظامًا مثاليًا لغذاء متوازن؟

إن الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لصحة

الجسم وحيويته المناسبة تبعًا لحاجة الجسم منها.. وهكذا يعني توزيع مكوّنات الغذاء من بروتين، وكربوهيدرات، ودهون، وأملاح معدنية، وفيتامينات، على الوجبات الغذائية بعناية.. وهذا بدوره يتطلب الإلمام بأهمية كل من هذه المكونات بالنسبة للجسم، وهو ما سنوضحه فيما يلي بإذن الله.

البروتين:

البروتين هو المادة الأساسية لبناء خلايا الجسم ونمو أنسجته.. وهذا يعني أن نقص البروتين يعني عرقلة النمو واختلال عضلات الجسم وسائر أجهزته. وهي موجودة بكثرة في اللحوم بأنواعها، والأسماك بأنواعها، كما أنها موجودة في البيض واللبن ومنتجاته، والبقوليات: كالفول، والفاصوليا، واللوبيا، والعدس، والحمص.

ويحتاج الجسم من البروتين إلى قدر لا يمكن الإقلال منه، إذ يحتاج كل كيلو جرام من الجسم إلى جرام من البروتين يوميًا.

**أيهما أفضل، البروتين الحيواني أو البروتين النباتي؟**

ذكرنا أن اللحوم بأنواعها وكذا البقوليات تعد مصدرًا أساسيًا للبروتين، ولكن أي هذين المصدرين أفضل؟

البروتين الحيواني (اللحوم والألبان والبيض) أم البروتين النباتي (البقوليات)؟ للإجابة عن ذلك لا بد أن تعلم شيئًا عن الأحماض الأمينية.. إذ إن البروتينات تتركب من سلسلة طويلة من وحدات خاصة تسمى الأحماض الأمينية وهناك حوالي ٢٠ حمضًا أمينيًا، لكن الكيفية التي توجد بها هذه الأحماض في البروتين هي التي تحدد خصائص البروتين..

ولَّما كانت البروتينات الحيوانية تحتوي على معظم الأحماض الأمينية وبنسب

أعلى مما في البروتينات النباتية، لذا كان البروتين الحيواني أفضل من البروتين النباتي.

وأفضل طريقة للاستفادة من البروتين، أن يكون خليطًا من المصدرين النباتي والحيواني، فلا بد من تناول كوب من اللبن أو قطعة من الجبن أو بيضة مثلاً مع طبق من الفول، وهكذا..

خطأ.. خطأ!!

وقد يبالغ البعض في تناول اللحوم، ظنًا منهم أن ذلك لن يؤدي إلى السمنة، واعتقادًا بأن الجسم سيكون أكثر صحة وأنشط جنسيًا مع كثرة تناول اللحم.. والحقيقة أن تناول أكثر من نصف كيلو من اللحم يوميًا قد يكون له بعض الأضرار، فقد يؤدي إلى تصلب الشرايين، لأن اللحم مهما كان خاليًا من الدهن، فيوجد بين أليافه المواد الدهنية.. كما أن كثرة تناول اللحوم قد تؤدي إلى السمنة، وذلك لأنها ستمد الجسم بالطاقة أكثر من احتياجاته التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور السمنة.

كما لوحظ أن نسبة الإصابة بسرطان القولون تكون أكثر بين الشعوب التي تكثر من تناول اللحم مع قليل من الألياف.. إذن فالاعتدال في الطعام وتنويع مصادره يعتبر بحق الأساس الحقيقي لصحة جيدة ونشاط أفضل.

### أطعمة مقوية للجسم بوجه عام وللجنس بوجه خاص

وهذه تشمل الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية وفيتامينات (أ)، (ب)، (جـ)، (هـ)، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، واليود، والزنك.

إن الأطعمة البروتينية- خاصة الحيوانية منها- ضرورية لترميم ما يتلف من الغدد والأنسجة التناسلية، ولإنتاج الحيوانات المنوية وهرمونات الذكورة (والأنوثة في النساء)، ويؤدي نقصها إلى تقليل الإحساس بالرغبة الجنسية وحب

الجماع، ونقصها في الحالات الشديدة خاصة الحمض الأميني «أرجنينين» قد تؤدي إلى اضمحلال القدرة على تكوين الحيوانات المنوية.

وفيتامين (أ) مهم لسلامة البروستاتا والخصيتين، ولإنتاج الحيوانات المنوية، وهو يستخدم في علاج العقم، ويؤدي نقصه إلى انخفاض الخصوبة وفقد الرغبة في الجنس.

وفيتامينات (ب) لازمة لحيوية ونشاط الغدد الجنسية، وينتج عن نقصها ضعف ملاحظ في هذه الغدد، ويكون هذا الضعف سريعًا وشديدًا إذا قل حمض البانتوتنيك- أحد أفراد مجموعة فيتامينات (ب)- في الغذاء.

وفيتامين (هـ) ضروري لإحساس الرجل بالرغبة في الجنس والاستمتاع به، والحرمان منه قد يؤدي إلى عقم لا علاج له.

والفسفور مهم لتركيب الخلايا العصبية والجنسية ونقصه ينتج عنه تدهور واضح فيها، كما تقل الرغبة الجنسية تدريجيًا في الرجال، إذا نقص في طعامهم الحديد والكالسيوم واليود وفيتامين (ج).

أما الزنك فهو لازم لإفرازات البروستاتا والحويصلات المنوية وضروري للحيوانات المنوية.

**وفيما يلي بيان بالأطعمة التي تتواجد فيها هذه المواد:**

**١- أطعمة غنية بالمواد البروتينية:**

اللحوم بأنواعها، البيض، الحليب ومنتجاته، الكبد والكلاوي، الأسماك والجمبري (الروبيان) والكابوريا (قباقب) والأستاكوزا (أم الروبيان)، الحمص، العدس، الفاصوليا، واللوبيا، الفول السوداني، المكسرات، (الجوز، اللوز، الفستق، البندق) جنين القمح، الفول.

**٢- أطعمة غنية بفيتامين (أ):**

الأغذية البحرية (كالسمك وغيرها)، زيت كبد الحوت، صفار البيض، الزبدة، الحليب، الجبن، الجزر، السبانخ، البقدونس، الخس، الطماطم، الكرنب، الكوسة، الكرفس، السلق، البصل، التمر، المشمش، الخوخ، البرقوق، الشمام، التوت، الجوافة، المانجو، الفراولة.

**٣- أطعمة غنية بفيتامين (ب) أو بعضها ذات الأهمية:**

خميرة البيرة، الكبد، القمح كامل الحبة والنخالة وجنينه، العسل الأسود، الزبادي الخبز الأسمر، الجرجير.

**٤- أطعمة غنية بفيتامين (ج):**

الكبد والكلى، البرتقال والليمون، الخس، الطماطم، الفلفل، البقدونس، السبانخ، الكرنب، الجزر، البصل، الموز والعنب، المانجو والجوافة.

**٥- أطعمة غنية بفيتامين (هـ):**

اللحم، الكبد والكلى، الحليب، القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه، صفار البيض، الخس، الجرجير، الفول السوداني، السمسم، زيت بذرة القطن.

**٦- أطعمة غنية بالفسفور:**

الأغذية البحرية، صفار البيض، الحليب ومنتجاته، القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه، العدس، الفول، القنبيط، البسلة، التمر، الجرجير، التين الشوكي، الثوم، الكرفس، المكسرات، البصل، الخرشوف.

**٧- أطعمة غنية بالكالسيوم:**

الحليب ومنتجاته، العسل الأسود، العدس، التمر، التين الشوكي، الجرجير.

**٨- أطعمة غنية بالحديد:**

الكبد، البيض، العسل الأسود، الفول السوداني، الكرفس، الجزر الجرجير، التمر، المشمش.

**٩- أطعمة غنية باليود:**

الأغذية البحرية، الثوم، الكرنب، الفجل، الجزر، الجرجير، الطماطم، العنب، الفراولة.

**١٠- أطعمة غنية بالزنك:**

البنجر (الشمندر)، القمح الكامل ونخالته وجنينه، الجزر الذرة، الشعير.

**كما لا ينكر أحد أهمية عسل النحل في التقوية الجنسية، خاصة إذا كان مطعمًا بالغذاء الملكي.**

**ملاحظة هامة[١]:**

مع أن المواد البروتينية الحيوانية من الأطعمة المقوية للجنس، وأنها تثير

---

(١) مسلم (٢٥٩٧).

(٢) د. أمين رويحه «أخطاء التمدن في التغذية». دار القلم- بيروت- ١٩٨٠م.

د. سليمان عزمي «على هامش الطب (ج ١) سلسلة الألف كتاب». دار القلم- القاهرة- ١٩٦١م.

د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك».مكتبة الحياة- بيروت- ١٩٨٣م.

د. أمين رويحة «أخطاء التمدن في التغذية» - دار القلم- بيروت- ١٩٨٠م

د. جيلورد هاوزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا تأكل، وماذا يجب أن تأكل؟». ترجمة

الأعصاب السمبثاوية (التي تسبب في بدء العملية الجنسية واستمرارها، وإنهائها بتعاقب ناجح)، وأنها تزيد المزاج نشاطًا وعزمًا ومباداه.. إلا أن زيادة إمداد الجسم بها عن حاجته الضرورية قد تزيد من حموضة الدم، مما يقلل من كفاءة الأعضاء التناسلية ويجلب الضعف الجنسي. وإذا زادت حموضة الدم عن المعدل الطبيعي، أحس الفرد- من فوره- بالغثيان والقيء وآلام المعدة، وقد يؤدي الإفراط في تناولها والاقتصار عليها في التغذية إلى حصوات المرارة والكلى وتضخم البروستاتا.

وبرغم من أن الحليب من الأطعمة الحيوانية، إلا أنه لا يسبب حموضة بالدم، لأنه يحتوي على عناصر قلوية أكثر من العناصر الحمضية التي به، كما أن هناك أغذية أخرى بجانب الأغذية البروتينية، والتي ينتج عن زيادتها حموضة الدم، وأهمها: السكر والحلويات والدقيق الأبيض النقي، والفطائر، إلا أن هناك في الجانب المقابل أغذية أخرى تعادل أثر هذه الحموضة؛ وتجعل الدم يعود لحالته الطبيعية، وتسمى بالأغذية القلوية، ومن أمثلها الحليب والفاكهة؛ خاصة: العنب البلح (التمر) والبرتقال والليمون والتفاح والخضراوات، ويستثنى من الفاكهة البرقوق والقراصيا في أنهما من الأغذية الحمضية.

وهناك أمر قد يسبب لبسًا، وهو أن بعض أصناف الفاكهة مثل البرتقال والليمون واليوسفي حمضية المذاق، وبرغم ذلك فإنها لا تسبب تحول الدم للحموضة، ويرجع ذلك إلى احتوائها على بعض الأحماض النباتية (التي تكسبها الطعم المميز)، وبعض العناصر القلوية، وعند امتصاصها في الجسم.. فإن أحماضها العضوية تتأكسد وتطرد، وتتبقى العناصر القلوية.

**تناول خميرة البيرة يوميًا[1]**

تعتبر خميرة البيرة من الأغذية الطبيعية المفيدة لسلامة وصحة الأعصاب، ومن ثم الجنس، كما أنها تساعد الإنسان على تجنب التعب وتكسبه النشاط؛ فهي تحتوي على خمسة عشر نوعًا من المعادن ومنها: (الفوسفور والزنك والكالسيوم والحديد والنحاس)، وستة عشر نوعًا من الأحماض التي لا غنى عنها[2]، كما تحتوي بسخاء على جميع أنواع فيتامينات (ب) التي تتجلى أهميتها فيما يلي:

**فيتامين (ب١):**

المنشط للجسم، والمقوي للأعصاب والفاتح للشهية.

**فيتامين (ب٢):**

فيتامين الجمال والنشاط.

**فيتامين (ب٦):**

المهدئ للأعصاب والمقوي لها، والمانع للقلق والتوتر.

**معامل بي بي (حمض النيكوتينيك):**

الضروري للعمل الطبيعي للجهاز العصبي والجهاز الهضمي والجلد.

**الكولين:**

الضروري لسلامة الكبد، والغدد الدرقية، والمدعم للتوتر الشرياني.

---

أحمد قدامه- دار النفائس- بيروت- ١٩٨٥م.

(١) د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»... - مكتبة الحياة- بيروت- ١٩٨٣م.

(٢) ومن بينها الحمض الأميني الأرجينين الذي يؤدي نقصه إلى ضعف قدرة الرجال

**حامض البانتوتنيك:**

الذي يعيد ترميم ما يتلفه الزمن بالجسم، والضروري لمنع تدهور غدد الذكورة.

**حامض بارا أمينوينزويك:**

المشرف على أعمال الغدد والمحافظ على لون الشعر والمانع للمشيب.

**البيوتين:**

المانح للحيوية وجمال اللون، والمانع لارتفاع الكوليسترول بالدم والمنشط للعقل.

**فيتامين (ب١٢):**

الذي يقاوم فقر الدم عمومًا، والخبيث منه خصوصًا.

**الأينوسيتول:**

الذي ينعش خلايا جلدة الرأس، ويمنع الصلع، والضروري للتناسل.

**فيتامين (ب١٥):**

المنشط للفص الأمامي بالغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن إفراز هرمون إنتاج النشاط من حرق المواد الكربوهدراتية والدهون، وإفراز هرمونات أخرى منشطة للغدة الدرقية والكظرية والخصيتين.

**وعلى هذا يتم أخذ ملعقة صغيرة (أو قرصين) من الخميرة مرتين يوميًا،** قبل الإفطار وقبل العشاء على سبيل المثال، وتبلع أو تخلط ببعض الحليب أو الماء وعصير الفواكه، ويلاحظ أن تناول الخميرة البيرة قبل الطعام مباشرة يناسب طلاب النحافة، وذلك لأن المواد البروتينية بها تثير القابلية للطعام من

جهة، كما تمنع من الأكل كثيرًا من جهة أخرى، أما راغبو السمنة فيمكنهم تناول الخميرة بعد الأكل بساعتين على الأقل.

**الحمامات الباردة[1]**

هذه الحمامات مسائية، ويستحب أن تكون قبل النوم، وتكمن فائدتها في تنشيط الجهازين العصبي والعضلي، على أن تكون درجة حرارة الماء في حدود ٢٥ م صيفًا، و٣٠ م شتاءً.

**تمرين مفيد للضعف الجنسي[2]**

يستخدم أفراد اليوجا تمرينًا سهلاً بسيطًا، يسمى «أسفيني مودورا»؛ لتنشيط الأعضاء التناسلية والمحافظة على الرجولة، ولقد ثبتت فعالية هذا التمرين في مستشفاهم، في شفاء الضعف الجنسي مع الزمن، كما أنه يوفر تدليكًا داخليًا للأعضاء الجنسية العميقة وينظم الدورة الدموية بالمنطقة؛ مما يزيل من احتقاناتها، ويجعل انفعالاتها غير شديدة تجاه المؤثرات الجنسية، فيجنبها سرعة القذف.

ويؤدى هذا التمرين مرة واحدة يوميًا في المساء (أو في أي وقت آخر)، ولمدة دقيقتين على الأقل، ويجرى كما يلي:

١- أنسب وضع لهذا التمرين هو الجلوس على وضع القرفصاء (كالجلسة في الخلاء حين قضاء الحاجة). وعند عدم الاستطاعة.. يمكن اختيار أي وضع آخر مريح كالجلوس على كرسي الحمام، أو حتى الجلوس على كرسي مكتب.

على إنتاج الحيوانات المنوية.

(١) شري يوجندا «اليوجا تطيل عمرك»... تعريب روحي البعلبكي- دار العلم للملايين- بيروت- ١٩٧٨م.

٢- يطرد الهواء من الرئة ببطء، وفي نفس الوقت يتم تقليص الاست (فتحة الشرج)، وكذلك عضلات الشرج العاصرة، وأوتار العضلات العريضة وعضلات التبول، وبمعنى آخر.. «يطرد الهواء من الرئة ببطء، مع تقليص عضلات الشرج والتبول، كما في حالة منع النفس من التبرز والتبول في وقت واحد..».

٣- يحافظ على هذا الوضع (التقلص) قدر الاستطاعة، ثم يستنشق الهواء ببطء مع جعل عضلات الشرج والتبول مسترخية تمامًا.

٤- يكرر التقلص والاسترخاء مع كل زفير وشهيق لفترة دقيقتين، ويمكن الإسراع في الدقيقة الأخيرة في تتابع عمليتي التقلص والاسترخاء.



## أغذية وثيقة الصلة بالجنس

**أسرار التمر والرطب في التقوية الجنسية :**

يقول ابن القيم: «إن الرطب والتمر هو أكثر الثمار تغذية للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب. . . . وإذا أديم استعماله على الريق جفف مادة الدود. . كما أنه مقوٍّ للكبد، ملين للطبع، يزيد في الباه[1] ولا سيما مع حب الصنوبر، وذكر في الأثر أيضًا أن الرطب أو التمر إذا طبخ بالحلبة وشرب قطع الحمى البلغمية وبالأرز يصلح المهزولين وبالحليب يقوي الباه. . . .».

ووصف البلح في الطب القديم بأنه يزيد من القدرة الجنسية مع الحليب والقرفة ويخصب البدن ويسخنه.

**الأسرار الجنسية في التمر والرطب:**

يحتوي البلح على كمية كبيرة من الفوسفور، وهذا العنصر ضروري لبناء خلايا المخ والخلايا العصبية وبخاصة تلك الخلايا المسئولة عن التناسل والتفكير، ومما هو معروف أن العملية الجنسية تحتاج إلى نشاط ذهني مركز، وفيها يستهلك المخ كمية كبيرة من الفسفور للحفاظ على نشاط وحيوية هذه الخلايا العصبية المسئولة عن توصيل الإشارات العصبية داخل المخ وخارجه.

كما يحتوي التمر على نسبة عالية من المعادن مثل الماغنسيوم الذي يلعب دورًا كبيرًا في تهدئة أعصاب العضلات وتهيئتها لاستقبال الإشارات العصبية القادمة من المخ إلى عضلات الأعضاء المشتركة في إتمام العملية الجنسية.

---

(١) نفس المرجع السابق.

والتمر غني أيضًا بعنصر البوتاسيوم الذي يعمل على تنظيم الإثارية الكهربية الكيميائية وانقباض العضلات، فالعملية الجنسية تبدأ أولاً بإشارات كهربية كميائية تنتقل من المخ إلى العضلات عبر الأعصاب، والبوتاسيوم هو أحد العناصر الهامة المسئولة عن انتقال هذه الإشارات.

**التمر وخلايا الإخصاب:**

يحتوي التمر أيضًا على كمية عالية من فيتامين (أ) اللازم لتجديد الخلايا الجنسية في كل من الرجل والمرأة (في الحيوانات المنوية والبويضات)، والإخصاب السليم يتطلب خلايا تناسلية سليمة.

**التمر مهم لتكوين السائل المنوي:**

يحتوي التمر أو الرطب على الحامض الأميني «الأرجنين» وهو من الأحماض الأمينية الهامة والتي تدخل في تركيب السائل المنوي (Se, inal Fluid) وسائل غدة البروستاتا، وبالتالي فإن نقص هذا الحامض في طعام الذكور يؤدي إلى حدوث قصور في تكوين الحيوانات المنوية.. ومما هو جدير بالذكر أيضًا أن هذا الحامض يدخل بنسبة مرتفعة في البروتينات المكونة لنواة الخلية (البروتامينات والهستونات والأسبرمين والأسبرميدين).

والتمر أيضًا غني بعنصر الفوسفور- كما ذكرنا- وهذا العنصر يعد واحدًا من أهم مكونات السائل المنوي وسائل البروستاتا، ولا شك أن وجود السائل المنوي بكثرة يزيد من القوة الجنسية لدى الرجال، كما يزيد من شدة العملية الجنسية.

**التمر أفضل علاج لمرضى السكر الذين يعانون ضعفًا جنسيًا:**

إن الأنواع الطرية من البلح (أي البلح الرطب) مثل أصناف الزغلول

والسماني والأمهات والحياني وبنت عيشة - تصل نسبة الرطوبة بها إلى أكثر من ٣٠% ولا تحتوي هذه الأنواع على السكروز، بل تحتوي على سكر فركتوز بنسبة عالية، وهذا السكر يفوق في حلاوته الجلوكوز بمقدار ١,٥ مرة ويفوق السكروز بمقار ١,٧ مرة، والأهم من ذلك أن سكر الفركتوز هذا لا يحتاج إلى الأنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة داخل الجسم، وبالتالي فإنه لا يمثل عبئًا على مرضى السكر الذي لا ينتج داخل جسمهم الكمية المطلوبة من الأنسولين.

من ذلك يتضح أن بلح الرطب أفضل غذاء يمكن أن يتناوله مريض السكر إذا عزم على القيام بنشاط جنسي.

**حقيقة مؤكدة:**

إن كثيرًا من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز، وصحتهم أجود ما تكون، ويمتازون بنشاط جنسي رائع، فهم يتزوجون مثنى وثلاث ورباع، وقليل منهم من يقتصر على زوجة واحدة، ولهم العديد من الذرية، دون تحديد للعدد.

**وصفة من التمر واللبن والقرفة لزيادة كفاءتك الجنسية:**

ثبت أن البلح مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه اللبن كان غذاءً كاملاً وقويًا للجنس، خاصة إذا أضفت كذلك القرفة للتمر والحليب.

**وصفة من الجرجير والجزر لزيادة الكفاءة الجنسية:**

الجرجير والجزر من أرخص وأيسر الأطعمة، ومع ذلك فهما من أغناها بالفيتامينات والمنشطات الجنسية. إن تناول طبق سلطة خضراء يوميًا يدخل فيها

الجرجير والجزر مع عصير الليمون يعطيك مختلف الفيتامينات مع درجة عالية من الكفاءة الجنسية.

**ماذا قال ابن سينا في قانونه عن الجزر؟**

قال ابن سينا في قانونه: «الجزر يهيج الباه ويدر الطمث».

**ماذا قال داود الأنطاكي في تذكرته عن الجزر؟**

وصف داود الأنطاكي الجزر في التذكرة فقال:

«أجوده المتوسط في الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو.. يدر البول ويهيج الباه... وإذا بُشر ناعمًا وغُلي حتى ينهري وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه، وسيقت عليه النار اللينة، حتى إذا قارب الانعقاد ألقي على كل رطل منه نصف أوقية من كل من العود الهندي(١) والقرنفل والدارصيني(٢) (القرفة) والزنجبيل، والهيل، والجوزة، كان في علاج ضعف الباه غاية لا يقوم مقامه شيء».

ولأن الجزر قد يكون عسر الهضم عند بعض الأشخاص، فإنه ينصح باستخدام العصير الطازج بدلاً من أكله سليمًا.

**البصـــل :**

يحتوي البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت، ويقبل الناس على أكل البصل في كثير من الوجبات وخاصة سكان الريف، وذلك لسهولة

---

(١) الباه: هي القدرة على المعاشرة الجنسية.

(٢) عود هندي: عود- عود قاقلي- العود الرطب- عود الند- انجوج- المطير الهندي- القطر- الكباء- مندل. (معجم أسماء النبات).

حفظه في المنازل، وعدم تعرضه للفساد بسرعة، ولأنه رخيص وفي متناول الجميع غالبية أيام السنة.

**البصل.. والجنس:**

وصفه ابن سينا في القانون فقال: «جميع أنواع البصل مهيجة للباه، وماء البصل يدر الطمث ويلين الطبيعة...».

ووصفه داود الأنطاكي في التذكرة فقال:

«البصل يزيد الشهوة إذا قطع ونقع في الخل».

ووصفه الحافظ محمد بن أحمد الذهبي في كتاب «الطب النبوي» فقال:

«حار وفيه رطوبة، فضيلة أكله ينفع من تغيير المياه، ويشهي الطعام ويهيج الباه، ويقطع البلغم...».

ووصفه ابن قيم الجوزية في كتاب «الطب النبوي» فقال:

«والبصل حار في الثالثة، وفيه رطوبة فضلية، ينفع في تغير المياه، ويدفع ريح السموم، ويفتق الشهوة، ويقوي المعدة، ويهيج الباه، ويزيد في المني، ويحسن اللون...».

**من أسرار البصل:**

ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مشويًا أو مسلوقًا أو مقليًا وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة.

**أضرار الإفراط في تناول البصل:**

إن تناول البصل بالقدر المعقول يفيد، ولكنه كمثل باقي الأدوية أو العقاقير، إذا زاد استخدامه عن الجرعة المقررة فإنه يؤدي إلى حدوث آثار جانبية

ومضاعفات، وهناك المثل الشعبي الذي يقول: «إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده»، والجرعة المعقولة التي ينبغي للفرد ألا يتعداها هي بصلة واحدة متوسطة الحجم أو بصلتان صغيرتان في اليوم.

والإفراط في أكل البصل قد يؤدي إلى حدوث أنميا (فقر الدم) وذلك لتأثيره في كرات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم. والبصل باحتوائه على كمية كبيرة من الألياف السليولوزية فإنه قد يكون عسر الهضم بعض الشيء لذا ينصح أصحاب المِعَد الضعيفة أن يتجنبوه ما أمكن.

## حبة البركة.. والجنس

**وصفة من حبة البركة وزيت الزيتون لزيادة الكفاءة الجنسية:**

تطحن حبة البركة وتخلط جيدًا بزيت الزيتون واللبان الذكر[1] وهذه الوصفة تزيد الباه بعد اليأس.

**البليلة.. منشط جنسي**

تعتبر حبات القمح غير المنخولة- أي غير منزوعة القشرة- من أغنى المصادر بفيتامين (هـ) المعروفة بفيتامين الخصوبة وله تأثير جنسي قوي، ويزيد من إثارة الرغبة، ويساعد على تكوين المني وزيادة خصوبة الرجال وعلاج العقم أيضًا، كما تعتبر حبات القمح المنخولة من أغنى المصادر أيضًا بفيتامين (ب١) المقوي للغدد التناسلية.

**خلطة لزيادة النشاط الجنسي:**

ينصح أطباء علم النفس (Sexology) بعمل الخليط التالي وتناوله بصورة

---

(١) دار صيني: قرفة سيلانية- قرفة القرنفل- سليخة. (معجم أسماء البنات).

منتظمة بغرض تنشيط الرغبة الجنسية:

ملعقتان من اللبن البدرة- مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن)، ربع معلقة كبيرة من الزنجبيل، وثمن ملعقة كبيرة من القرفة- ٤ ملاعق كبيرة من العسل النحل- قليل من عصير الليمون- ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.

يخلط الجميع بواسطة الخلاط ثم يؤخذ.

## أغذية تزيد المني

**الفول السوداني:**

الفول السوداني من الأطعمة الشعبية المعروفة والرخيصة في متناول الأيدي، وهو مصدر غني بفيتامين هـ (H) لذلك فقد عرف بأنه يزيد المني ويقوي الرغبة الجنسية.

كما يحتوي على نسبة وفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية، لذلك فهو مصدر غني بالطاقة، وهذه الطاقة مطلوبة في أداء العملية الجنسية.

**الحمص:**

الحمص من الأطعمة الشعبية المشهورة أيضًا في معظم بلدان العالم، وقد تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة (الملانة) أو مسلوقة (مطبوخة) أو محمصة وقال ابن البيطار عن الحمص:

«يدر الطمث، ويولد اللبن، ويزيد الشهوة، ويزيد من ماء الصلب».

وقال داود الأنطاكي في تذكرته عن الحمص:

«وإذا واظب على أكل مقلوه (الحمص)- مع قليل من اللوز مهزولٌ سمِنَ سِمَنًا مفرطًا، وكذلك من سقطت شهوته خصوصًا إذا أتبع بشراب السكنجبين[١]، والمنقوع إذا أكل نيئًا وشرب ماؤه عليه بيسير العسل أعاد شهوة النكاح بعد اليأس».

وقال ابن قيم الجوزية في الطب النبوي:

«الحمص حار رطب.. يحرك شهوة الباه ويزيد من المني واللبن ويحسن اللون».

وقال ابن سينا في قانونه:

«الحمص يزيد الباه جدًا، ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال بالحمص».

إلا أننا يجب أن نذكر أن الحمص يحتوي على نسبة قليلة من حمض الأوكساليك ولهذا ننصح بعدم التمادي في أكله، إذ إن هذا الحمص يؤدي إلى حدوث الإمساك وتكوين حصوات في الكلى والحالب.

**حب العزيز[٢] :**

تستخدم درنات النبات وهي تشبه حبة البندق، وهي سكرية لحمية، أكبر من الحمص بقليل، وتؤكل هذه الدرنات كما تصنع منها مشروبات ذات فائدة كبيرة مثل شراب الخروب والعرقسوس.

وصفة داود الأنطاكي في تذكرته فقال:

«حب الزلم (حب العزيز) يسمِّن البدن تسمينًا جيدًا، ويصلح هزال الكلى والباه». وقال: «وأهل مصر تبله بالماء كثيرًا فيفسد سريعًا».

---

(١) لبان ذكر: هو الكندر- بستج (فارسية)- بخار- لبان (عربية). (معجم أسماء النبات).

(٢) السكنجبين: هو شراب مصنوع من الخل والعسل. وأن كان مكان العسل سكر، ومكان الخل رب السفرجل وغيره.

وقال ابن سينا في قانونه:

«إنه يزيد المني جدًّا».

وقال الحكيم التفليسي:

«إنه يزيد في المني ويقوي الإنعاظ ويكثر اللبن».

ودرنات حب العزيز ذات قيمة غذائية عالية جدًّا، وتوصف للمرضعات، كما يستخرج منها زيت حلو يفيد في علاج تشققات الثدي.

**الحلبة والرغبة الجنسية:**

ينتشر بين النساء في تركيا تناول مشروب الحلبة زعمًا منهن أنه يزيد من استجابة المرأة للجنس وجاذبيتها، وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة، فتذكر الدراسات الحديثة أن بذور الحلبة تحتوي على مواد منشطة للرغبة الجنسية مثل مادة ترايميثيلامين، وقد وجد أن لهذه المادة مفعول الهرمونات الجنسية في ضفادع التجارب. وعند شرب الحلبة بغرض زيادة الرغبة الجنسية لابد أن يكون ذلك يوميًا، ويفضل أن تحلى بعسل النحل بدلاً من السكر الأبيض مع إضافة القليل من عصير الليمون.

**الحلبة والثديين:**

كان الأطباء الأجانب في مصر يسخرون من تناول السيدات المصريات للحلبة بعد الوضع، وأخيرًا ثبت أن للحلبة تأثيرًا على تقوية غدد الثديين والمساعدة على إدرار اللبن، ويستخدم زيت الحلبة في بعض دول أوروبا لنمو الثديين. ولذا ينصح باستخدام زيت الحلبة للفتيات في سن المراهقة واللواتي يعانين من هزال وضعف الثديين. كما ثبت أن للحلبة النابتة قيمة غذائية كبرى

حيث تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات وزيتها يسبب زيادة في لبن المرضع.

**تحذير:**

ولا بد من تحذير هنا من أن الإفراط في تناول الحلبة وشرابها يؤدي إلى تغير رائحة العرق، مما يحدث رائحة غير مرغوب فيها، خاصة في الأشخاص الذين يعانون من كثرة العرق.

## أعشاب ووصفات شعبية للقوة الجنسية

كما قلنا من قبل: إن الجنس في نظر معظم الناس مسألة لا يعلوها في الأهمية أي شيء... فالجنس يرتبط في أذهان الكثيرين بالرجولة والقوة وأحيانًا بالكرامة والمستقبل أيضًا... والرجل قد لا يهمه كثيرًا أن يشيب شعر رأسه أو تتساقط أسنانه أو يتجعد جلده، بينما يصيبه أسى وحزن عميق، بل ويتخبط في الحسرة والألم معًا إذا شعر بأن قواه الجنسية آخذة في التناقص والضعف.. وهذه المسألة شغلت أذهان الناس وملكت عليهم حياتهم منذ أزمنة قديمة جدًّا وحتى اليوم.. وفي دوامة حمى استعادة القوي الجنسية والشباب لم يتورع الإنسان أن يفعل أي شيء، ففي بعض بلاد الشرق يشربون سم الأفاعي، وبعض القبائل والشعوب القديمة كانوا وما زالوا يأكلون خصى الأغنام والماشية، وكان الفراعنة يأكلون الخس ويرسمونه كغذاء مقوٍّ للجنس.. حتى في أوربا فهناك مصحات تحقن الطاعنين في السن بفيتامينات «هـ» وغيرها كمحاولة لاستعادة الشباب..

ونحن هنا سنذكر بعض الوصفات والنباتات التي تقوي من كفاءة العملية الجنسية بين الزوجين كما تعالج الضعف الجنسي.. ولعلنا نعيد ما سبق أن

قلناه: إن الوصفات التي جاءت بتذكرة داود عن تقوية الجنس ومعالجة الضعف الجنسي قليلة أو بمعنى آخر أن الوصفات التي يمكن تحضيرها وتركيبها قليلة.

ولكننا نود أن نقول قبل أن نعدد هذه الوصفات: إن الحالة النفسية على درجة كبيرة من الأهمية لذلك يجب على الرجل أن يراجع ما قلناه حول الضعف الجنسي.. الأمر الآخر: الثقة في الوصفة المستخدمة، فثقة الشخص في قيمة الوصفة الشعبية تحسن بدرجة ملحوظة من الحالة النفسية التي نَوَّهْنَا عنها من قبل.. ويلاحظ هنا أن الوصفات المقوية للجماع والجنس تحسن من الحالة العصبية للجسم بصفة عامة، ومن ثم فإنها تنسحب بالتالي على الجهاز التناسلي فتقويه وتحسن أداؤه.

## ما جاء بتذكرة داود من وصفات لتقوية الجماع

**وصفة من الثوم:**

إذا أخذ الثوم وهرس ثم وضع على النار مع قليل من لبن الضأن أو لبن البقر والسمن، ثم عقد بعد ذلك بعسل النحل وداوم الشخص على أكله، فإنه لا يعدله شيء في تقوية الجماع..

**منقوع الحمص مع العسل:**

إذا أخذ منقوع الحمص وأكل نيًا ثم شرب ماؤه مع يسير من عسل النحل أعاد الشهوة حتى بعد اليأس...

**أدمغة العصافير والبيض:**

إذا أخذت أدمغة العصافير وضربت في صفار بيضة ووضعت قليلاً على النار، ثم داوم الشخص على أكلها فإنها تهيج الشهوة وتقوي الجماع.

**دواء من اللبان وعسل النحل:**

توضع أوقية من لبان الذكر في رطل من عسل النحل ويوضع المزيج على نار لينة حتى يغلى العسل ويذوب اللبان ويشرب على الريق في الصباح، ومثله في المساء عند النوم فاترًا فإنه جيد لزيادة القوة الجنسية.

**بذر الكتان مع العسل والفلفل:**

إذا قلي (سحق ثم سخن حتى يتحمص) بذر الكتان ثم عجن بعسل النحل مع قليل من الفلفل منه زاد في القوى الجنسية.

**الحليب والزنجبيل:**

يؤخذ رطلان من لبن حليب البقر، ويوضع فيه عشرون درهمًا من الزنجبيل ويغلى برفق على النار حتى يصير في قوام العسل، ثم يؤخذ منه كل يوم أوقية في الصباح وعلى الريق، فإنه مفيد جدًّا في زيادة قوى الرجل الجنسية.

**العسل والبصل:**

يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه، ثم يضاف القليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معًا، ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة، وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يومًا وليلة، ثم إن الشرب من هذا المزيج ليلاً قبل النوم يقوي الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية.

**صفار البيض مع البصل:**

المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوي الجماع، أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق، فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة.

**لبن النوق بالعسل:**

شرب لبن النوق (الجمال) الممزوج بعسل النحل، والمداومة عليه يقوي الجنس ويزيد القوى.

**البيض والسمن والعسل:**

إذا أخذ من البيض قدر ما يشبع الرجل، ثم يوضع في طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبدة، ويغلى مع البيض حتى يسوي البيض في السمن، ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ويأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدًا لزيادة القوى الجنسية.

**شرب العسل مع اللوز والصنوبر:**

شرب الكأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبة من الصنبور، والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال، فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة.

**بذر الكرفس مع السكر:**

إذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به، ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقري، وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية.

**القرنفل والحليب:**

وصفة لتقوية الجماع.. أن تأخذ القرنفل وزن درهم، ثم يسحق ناعمًا ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحًا، فإنه جيد لزيادة قوى الرجل الجنسية.

**ماء البصل والجرجير مع السمن والعسل:**

يؤخذ ماء البصل المعصور، وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله

أجزاء متساوية تجمع وتترك في الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه)، وعندما تخلط جيدًا يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع.

**وصفة تقوية من لحم الضأن:**

ويؤخذ من لحم الضأن جزءان ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صيني ثم يطبخ جيدًا حتى يستوي، ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية.

**صفة دواء من الألبان والعسل والجوز:**

يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن، ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقري وملعقتان من عسل نحل، ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية، ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الإبل (الجمال) كل يوم ويستمر ذلك لمدة ٢٠ يومًا متتالية.

## وصفة شعبية للدهان لتقوية الجماع وعلاج الضعف الجنسي

**الخردل مع الدهن:**

يسحق الخردل ويذاب في الدهن، ثم يدلك به القضيب والعانة- المنطقة فوق القضيب- فإنه يقوى انتصابه ويعالج الضعف الجنسي.

**صفة دهان آخر:**

تؤخذ بصلة تشق أربعة، وتجعل في إناء ويذر عليها درهم عفص[١]

(١) حب العزيز: هو حب الزلم- الدعبيب- قيفارس (يونانية)- فلفل السودان (الأندلس).

مسحوق وتغمر بزيت ياسمين وتترك أسبوعًا، فإذا أراد أن يجامع دهن ذكره بذلك الدهان.

**بذر الكراث والفلفل[1]:**

يؤخذ من بذر الكرات جزء ومن الفلفل جزء، يدقان وينخلان، ثم يعجنان بعسل النحل، ويمسح به الذكر فإنه نافع جدًا.

## أدمغة العصافير:

تؤخذ أدمغة عشرة عصافير تجفف، ويؤخذ سمسم فيدق ويخلط مع الأدمغة ويطلى به القدمان والقضيب.

**صفة مربى لتقوية الجماع**

يؤخذ الجزر المبشور ١٠ أرطال فتجعل في وعاء ويلقى عليه من الماء ما يغمره، ويطبخ بنار هادئة حتى تنهري ويتبخر الماء، ثم يترك ليبرد ويلقى عليه من العسل النحل ما يغمره، ثم يوضع على النار مرة أخرى ويغلى غلية خفيفة، ثم يبرد ويلقى عليه بعد ذلك لكل رطل من مبشور الجزر المحلى بالعسل أوقية من مخلوط المواد الآتية: زنجبيل، ودار صيني، وقرفة، وقرنفل، وجوز، ومستكي، وعود هندي - وكلها موجودة لدى العطارين - من كل منها أوقية واحدة يضاف إليه زعفران وسكر جزء ومسك نصف جزء... تجمع كل هذه المواد وتخلط جيدًا، ثم يضاف منها أوقية لكل رطل من مبشور الجزر كما أشرنا إلى ذلك من قبل وتستخدم عند وقت الحاجة.

---

(١) العفص: ليس ثمرة وإنما هو سابخ شجر بعض أنواع السنديان يسيل من ثقب تحدثه حشرة في القشرة، ويتجمد على شكل كرة وهذا ما نعرفه بالعفص.

**وصفة حلواء لتقوية الجماع:**

يؤخذ الحمص ينقع في ماء جرجير حتى ينتفخ ويقشر ويؤخذ جزء من كل من قلب الصنبور واللوز والفستق، ويقلى الجميع بسمن بلدي، ويعقد كالحلواء بعسل النحل، ثم يستخدم ويفضل أن تؤكل هذه المأكولات بعد الاستحمام.

**وصفة تزيد من لذة الجماع بين الرجل وزوجته:**

إذا أخذت مرارة دجاجة وأضيف إليها قليل من الزنجبيل المسحوق وطلي به الذكر فإنه يسبب لذة عجيبة عند الجماع، وقد قيل: إنه إذا أضيف عسل النحل إلى مرارة الدجاجة وطلي به الذكر قبل الجماع فإنه جيد جدًّا.

**وصفة أخرى تزيد لذة الجماع للرجل والمرأة:**

تأخذ دار صيني، وخولنجان[١] وكبابة[٢] من كل واحد نصف درهم، وتدقّها ناعمًا، وتجعلها مع العسل أي عسل الزنجبيل، ويمسك منه في الفم عند الجماع ويطلى به الذكر، فإنه يجد لذة عظيمة الفاعل والمفعول بها.

**وصفة لتقوية الجماع (منظومة شعرية) وهو هذا:**

إن كنت تشكو بارتخاء في العصب ... أو بانصباب بلغم قل في الركب
أو نطفة باردة من ظهرك ... عليك بالعرق المسمى بالسدب
فإنه عرق زكي نافع ... يفهمه أهل المعاني والرتب
وفي جناء النحل أطبخه نعم ... أضف له كندر وقرفة والصنب
والدار صيني وكبابة زده ... وضف له عرقًا يسمى بالذهب
في سبع أيام تواظب أكله ... فسوف تنظر من فضائله العجب

(١) فلفل: يقال: إنها شجرة تنبت في بلاد الهند لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلًا شبيهًا باللوبيا، وهو الدار فلفل.

شرح هذه الأبيات: أما عرق السداب[1] فهو عرق الفيجن، تأخذه بعد غسله من التراب، واهرسه واجعله في برمة واطبخه حتى تنزل خاصيته، وصفِّ ماءه في التفل ثم تأخذ العسل المنزوع الرغوة، وخذ العقاقير المذكورة واجعلها في المصفى من التفل والعسل، واطبخها حتى ينفذ الماء، واجعلها في إناء آخر، وافطر عليه سبعة أيام ترى العجب.

أما العقاقير الكندر فهو اللوبان والصنب فهو حب الرشاد، وعرق الذهب فهو الزنجبيل، واجعل العسل على النار وانزع رغوته واخلطه على الماء الذي ذكرناه.

## علاج سرعة القذف عند الرجال

يحمر بصل أبيض في سمن بقري، ثم تكسر عليه ٧ بيضات، ويرش عليه قليل من الملح مع الفلفل الأسود، ويؤكل بخبز قمح، أو شعير.

**دواء عجيب لسرعة القذف:**

يؤخذ مقدار فنجان من السورنجان المطحون، مع مقدار فنجان من الزنجبيل المطحون، ومقدار ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون، وملعقة كبيرة من الخولنجان المطحون، يخلط كل ذلك معًا، وينقع في ليتر من الحليب من المساء إلى الصباح، ثم يصفَّى، ويضاف بعد ذلك إلى الحليب مقدار من العسل والبندق المطحون، ويشرب قدر كوب من الحليب عند الحاجة، ويحفظ في الثلاجة.

(١) خولنجان: عروق مشعبة ذات عقد لونها بين السواد والحمرة شبيهة بأصول النوع الكبير من السعد، حريفة الطعم تجلب إلينا من الهند.

**مسوح مفيد لسرعة القذف:**

يمسح بعصير الرجلة[١]، أو الكزبرة الخضراء، أو الخيار الركب، مع تجنب النوم على الظهر، والتزام النوم على الجنب الأيمن، ويمسح العضو كذلك بالرجلة، أو الكزبرة الخضراء.

وقبل المباشرة يدهن العضو والخصيتين بماء الورد الممزوج بزيت الكافور، ثم يغسل.

**صفار البيض للقضاء على سرعة القذف:**

أكل البيض البلدي (الصفار فقط قدر سبع حبات) بالبصل والسمن البلدي كالعجة.

**التمر والحليب لسرعة القذف:**

يؤخذ التمر وينتزع عنه النوى قدر النفس، ثم يضاف عليه حليب بقري، قدر نصف كوب، ويشوّى على النار مع قطعة الزبدة، ثم يخلط عليها خمس بيضات بلدية حتى يطبخ، ويؤكل بعد ذلك بالخبز الأسمر، فإنه غاية. والمداومة عليه تمنع سرعة القذف.

**الزنجبيل والعسل، لسرعة القذف عند الكبار:**

أضف مقدار نصف كوب من عسل النحل إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل، اخلط جيدًا، وتناول مع الخليط مقدار ثلاث ملاعق كبيرة يوميًا في الليل، بحوالى ساعتين قبل النوم.

واستمر في العلاج لمدة أقلها أربعة أسابيع، مع الحرص على حسن المعاشرة والألفة الزوجية.

---

(١) كبابة: هي حب العروس وهي فلنجة، وهي رجل الغراب، وزرنب ورجل

**العنبر والزيت، لسرعة القذف:**

يدهن العضو بالعنبر المحلول في زيت الزيتون (أجزاء متساوية) قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

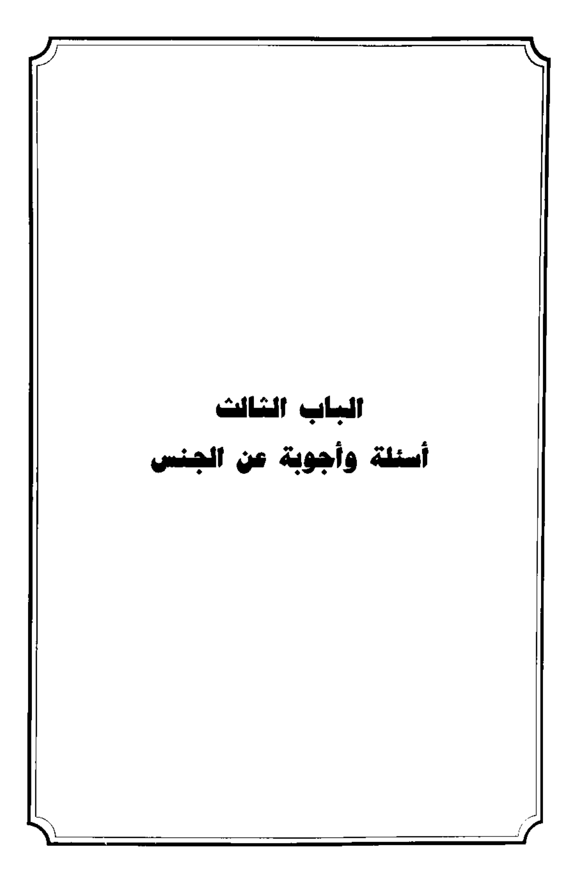
**خشب العاقرقرحا[1]، للتغلب على سرعة القذف:**

وجد بالتجربة أن استحلاب جرام واحد من خشب العاقرقرحا بالفم، قبل الجماع بحوالي من ساعة إلى ساعتي، يساعد على تأخير القذف.

ويتم الاستحلاب بطحن العشبة في الفم، ثم مصها حوالي ثلاث دقائق، ثم بلعها بعد ذلك.



(١) الجراد.



# الباب الثالث
# أسئلة وأجوبة عن الجنس

وفيما يلي نقدم لك عزيزي القارئ باقة مختارة من الأسئلة[1] التي تهم كلًّا من الزوجين في حياتهم الجنسية، تعتبر تلخيصًا لما أوردناه في طيات كتابنا هذا، نحاول فيها كشف الأسرار الخفية في الحياة الزوجية، نسأل الله تعالى بمنه وكرمه أن ينفع بها من قرأها وعمل بمقتضاها، وبما جاء فيها من نصح وإرشاد نبتغي به وجه الله تعالى، من باب النصح لكل مسلم ومسلمة، فقد قال ﷺ : «الدين النصيحة».

**فهيا معي أخي وأختي إلى النصيحة والإرشاد:**

**سؤال ما أحسن التوجيهات التي يمكن تقديمها للفتاة أثناء الخطبة؟**

**جواب**: أهم النصائح التي نقدمها لها، أن تكون مدة هذه الخطبة قصيرة جدًا ويعقبها عقد الزواج. ولا يكون فيها لقاء مع الخطيب إلا بحضور بعض محارمها، وما أكذب الأسطورة التي تقول بوجوب إطالة زمن هذه الخطبة للتعارف بين الخطيبين ودراسة بعضهما، فإن التكلف يكون على أشده في هذه الفترة، ولا يمكن أن يظهر أحدهما حقيقته لصاحبه.

والاختيار يتم بسؤال أحد الطرفين عن الآخر من معارفه وجيرانه... وكم سببت هذه الخطبة من فواجع ونكبات بالتساهل بالتقبيل والمداعبة، وكل ذلك حرام. حتى إذا بلغ الأمر قمته تعطلت الإرادة، وتم الدخول الذي لا يقتصر على فض البكارة، بل على الحمل أيضًا. وربما تم ذلك دون فض البكارة، وذلك عن طريق الملامسة، فيتسرب ماء الرجل إلى الرحم من ثقوب البكارة.

وكل ذلك يؤدي غالبًا إلى ملل الخطيب والتهرب من الزواج، فإن كل ممنوع مرغوب، وما دام قد تم له ما يريد، فلم يعد له حاجة بفتاته وضحيته.

---

(١) السداب: هو الفيجن، منه بريٌّ وبستاني.

والنصيحة- كما قال أحد الأطباء-:

يجب ألا تضع الفتاة نفسها في موقف صعب تضطر بعده أن تستعطف خطيبها لدرء الخطيئة بالتعجيل بالزواج، فمثل هذا الشاب الذي يسمح لنفسه أن يرتكب هذا العمل أثناء الخطوبة إنما هو شخص عابث ماجن والاستسلام له ومجاراته عملية انتحارية...

إن فترة الخطوبة يجب أن تكون ناصعة البياض.. والحدود بين الخطيبين فيها يجب أن تكون واضحة ومفهومة تمامًا، وبذلك يلتقي الطرفان على هدف واحد مقدس هو الزواج.

**سؤال: ما هي مشاكل ليلة الزفاف؟**

**جواب:**

قد يصيب الزوج ارتخاء في ليلة الزفاف، ويسمى ارتخاء الليلة الأولى وهو وقتي ويزول بزوال السبب الذي قد يكون إما نتيجة للخوف من الفشل أو لعدم خبرته في هذه الناحية، أو لعدم ثقته بنفسه، ولكن هذا لا يحدث إلا نادرًا خاصة إذا كان الزوجان متحابين فهو لا يحدث أبدًا، فالحب وحده كفيل بمنح الزوج الثقة بنفسه، وبمشاركة الزوجة لزوجها وتعاونها معه في هذه الليلة.. على ألا يكون تعبًا.

تبدأ بعد ذلك مرحلة الشكوى نتيجة لبعض الأعراض الطارئة كسرعة القذف مثلاً.. وهذه تكون نتيجة توتر عصبي عند الزوج أو وجود حساسية شديدة في أعضاء التذكير. غير أنه بالتجربة والممارسة يمكن القضاء على هذه الشكوى.

**سؤال: بماذا تنصح الزوج بعد فض البكارة؟**

**جواب**: ينبغي أن يؤجل الزوج مباشرة الجنس يومين أو ثلاثة بعد فض

البكارة إذا كان الاتصال الجنسي مصحوبًا بألم أو متاعب أخرى، فينبغي أن يكون الاتصال الجنسي في الفترة الأولى من الزواج متعة للزوجين معًا حتى لا تصاب الزوجة بنفور من الاتصال الجنسي، وفي الشهر الأول من الزواج، بل في الشهور الأولى قد لا تكون الأعضاء التناسلية للزوجة وصلت إلى درجة التنبيه بالجنس أو الاستثارة الجنسية الطبيعية، ولذلك فعلى الزوج أن يقلل الاتصال الجنسي ولا يشرع في مباشرة الجنس إلا إذا أحس برغبتها في مشاركته، وبمعنى آخر ينبغي أن يتخلى الزوج عن أنانيته ويشعر زوجته أنه مقدر لشعورها ويحترمه.. ولا يقلق إذا وجد منها برودًا في بادئ الأمر!

**سؤال: كيف يجب أن تكون المحاولة الأولى للاتصال الجنسي أولى ليالي الزفاف؟**

**جواب**: هذه المحاولة لها أهميتها الكبرى ونتيجتها البعيدة الأثر. فإذا لم يقم الرجل بهذه المحاولة الأولى بطريقة هادئة سليمة، فقد تولد في نفس الفتاة «رد فعل» تراه واضحًا في الألم الشديد، أو عدم الرضا عن هذا السلوك. فغالبًا ما تكون العذراء شديدة التوتر مهتاجة الأعصاب، متهيبة الموقف في أول لقاء، الأمر الذي يجعل الاتصال الجنسي مصحوبًا بالألم بحيث يترك أثرًا بعيدًا في حياة الفتاة، لا سيما إذا سلك الزوج في أولى محاولاته طريقًا مباشرًا، ولم يحاول أن يستثير زوجته أن يصل بأعصابها إلى درجة الاسترخاء التام. وكم من امرأة أصيبت بخيبة أمل شديدة في أول اتصال جنسي لها مع زوجها، إذ توارى ذلك الحلم الجميل الذي كان يداعب خيالها وهي «عذراء» وشوهت تلك الصورة الحلوة التي رسمتها في مخيلتها عن الإشباع الجنسي.. ومن هنا كان إرشاد الفتى والفتاة قبل الزواج أمرًا ضروريًا بل عاملا مهمًا من عوامل القضاء على البرود الجنسي وعدم الأنسجام في الحياة الزوجية.

**سؤال: وهل هناك أسباب أخرى لهذا البرود الجنسي؟**

**جواب:** من الأسباب المهمة أيضًا العنف، والطيش والاندفاع من جانب الزوج. فهذه غالبًا ما تؤدي إلى البرود الجنسي عند الزوجة. فإن المرأة تحتاج إلى مدة أطول لاستشارة حتى تستجيب تمامًا لنداء الجنس. فإذا جهل الزوج هذه الحقيقة أو تجاهلها بسبب اندفاعه وسرعة تأثره، قد تكون النتيجة أن نرى أمامنا زوجة غير مهيأة بتاتًا للاتصال الجنسي، بل أكثر من هذا تخشى هذا الاتصال، وبالتالي تصبح باردة كالثلج.

أما الزوج الذي كان يكبرها كثيرًا، فلم يحاول أن يستشيرها. وكانت النتيجة أنها لم تشعر بالإشباع الجنسي الكامل طوال هذه السنين التي قضيتها مع زوجها. وكانت ترضخ للاتصال الجنسي فقط لترضي زوجها، ولكنها كانت تشعر، عقب كل اتصال، أن أعصابها مشدودة مهتاجة، وكثيرًا ما كان يهتز جسمها كله كالقصبة المرضوضة.

**سؤال: هل هناك أسباب أخرى للبرود الجنسي؟**

**جواب:** لعل من أسباب البرود الجنسي المهمة والشائعة هذه الأيام الخوف من الحمل.

فإن آلام الحمل والولادة قد تكون شديدة لدرجة أنها تترك أثرًا قويًا في نفس الزوجة. وتكون النتيجة أن ترغب عن كل ما يتصل بالجنس والعلاقات الجنسية.

كما أن هناك بعض الحالات لا تكون فيها الزوجة راغبة في الأطفال. والخوف من الحمل يجعل الزوجة زاهدة في جميع الشئون الجنسية.

**سؤال: بماذا تنصح المتزوجين حديثًا؟**

**جواب:** أوجز النصائح للمتزوجين حديثًا على النحو التالي:

١- المرء لا يولد عاشقًا، ولكن عليه أن يتعلم فن الحب وهذا يتطلب وقتًا ما.

٢- لا تعتقد بأن زواجك فاشل؛ لأن احتياجاتك الجنسية لا تتوافق مع احتياجات الطرف الآخر في شهر العسل والسنة الأولى من الزواج، فحتى أساتذة الحب المحنكين يحتاجون إلى وقت كاف للوصول إلى هذا التوافق الجنسي.

٣- للحصول على الحب يجب على المرء أن يعطيه فإن الحب يولد الحب! وليس على سبيل المقايضة أو أداء الواجب، وعلى قدر سخاء العطاء من جانبك يكون سخاء العطاء من الجانب الآخر، أما الأنانية فهي مدمرة للحب والعلاقة الجنسية تمامًا.

٤- ومن أجل العطاء يجب أن تعرف احتياجات ومطالب ومشاعر الطرف الآخر حتى يكون هذا العطاء مشبعًا لاحتياجاته ومطالبه فيكون بذلك أوقع في النفس من عطاء لا يحتاج إليه ولا يتقبله.

ويجب أن تعرف أن الاضطراب والحياء الكاذب ونقص التفاهم وسوء التقدير يمنعك من معرفة هذه الاحتياجات والمتطلبات، فعليك بالصراحة والصدق الدائمين.

٥- لا تجعل من حياتك مع نصفك الآخر فرضًا أو واجبًا أو عبئًا، ولكن اجعل الأمر صداقة متجددة وحبًّا أبديًّا.

فبذلك ترفرف عليكما أجنحة السعادة.

**سؤال: بماذا تنصح الأزواج للاحتفاظ بحرارة الحب وشبابه في عش الزوجية؟**

**جواب:** عليك باتباع النصائح التالية ما أمكنك ذلك:

١- احضر إليها زهرة حمراء (ولاحظ أنها زهرة أكثر شاعرية من مجموعة الأزهار).

٢- تناول معها في بعض الأحيان طعام الإفطار في الفراش.

٣- احتفظ بتذكارات الأيام الخوالي كشهر العسل.

٤- اتصل بها هاتفيًا من العمل لتسأل عنها وتخبرها بأنك تفكر فيها وتشتاق إليها (لا لتسأل عن طبق اليوم أو عن إصلاح التليفزيون أو عن أخبار الشغالة الجديدة).

٥- اصحبها في نزهة خلوية في يوم العطلة.

٦- اصحبها إلى الشاطئ لمشاهدة الغروب.

٧- احضر إليها تسجيلاً للذكريات الغالية بالنسبة لكما.

٨- تحدث إليها دائمًا بأحلامك وأمانيك وشاركها أفكارك ومشاعرك.

٩- احرص على إحضار عطرها المفضل مغلقًا ومرفقًا به كلمة حب رقيقة على ألا تستعمله إلا في بيتها.

١٠- احرص على اصطحابها إلى النزهات كلما أمكنك ذلك.

١١- احتفظ بأغراضك دائمًا مرتبة، ونظم ملابسك وعلقها على المشجب ولا تطيح بجواربك وأحذيتك أسفل الأسرة والأرائك.

١٢- لا تهمل شيئًا في المنزل يحتاج إلى إصلاح أو استبدال مهما كان تافهًا صغيرًا.

١٣- اصحبها دائمًا في جولاتها الشرائية.

١٤- حدثها دائمًا عن مقدار سرورك واعتزازك وفخرك بها.

١٥- إذا مارستما أية لعبة مشروعة فدعها لتكسب منك عدة أدوار.

١٦- ارقبها دائمًا بإعجاب، ولا يفوتك إطراء ثوبها وتسريحتها وأناقتها.

١٧- قبلها بحرارة قبل مغادرتك المنزل وعند عودتك إليه (واحذر الروتين الممل).

١٨- ابدأ معها هواية جديدة ومشتركة وطريفة! وخيرها المطالعة المفيدة.

١٩- أضف إلى هذه القائمة كل ما تكتشف أنه يسرها ويثير عواطفها ومشاعرها المشروعة.

**سؤال: كيف يمكن أن يحدث التوافق الجنسي بين الزوجين؟**

**جواب**: مما يؤسف له أن هناك بعض الأزواج ممن يقتنعون بلذتهم الجنسية فقط، ولا ينتظرون حتى يكون لزوجاتهم مثل ما كان لهم، ومن البديهي أن يكون هذا داعيًا إلى سخط الزوجة من الفعل الجنسي ومن أنانية زوجها؛ لأن الزوجة تحب أن يكون لها من اللذة ما لزوجها سواء بسواء. وكقاعدة عامة فإن القذف يحدث غالبًا من الرجل أولًا أكثر من المرأة ولهذا وجب على الزوج أن يبذل جهده في سبيل تأخير قذفه، وقد قيل: إن الحياة الموفقة تقوم على التوافق في فترة القذف بين الزوجين معًا... وبما أن الزوج هو العامل الموجب في الفعل الجنسي، فإن عليه أن يتحكم في الجماع وفي نفسه حتى يحصل كلا الطرفين على بغيته من هذا الجماع، فاللذة المتبادلة هي خير للطرفين دائمًا.

**سؤال: ما هي العقاقير التي يمكن أن تقوي الأعضاء التناسلية؟**

**جواب**: يمكن القول أن الطرق غير الطبيعية لتقوية الأعضاء التناسلية - أي: استعمال العقاقير والمقويات- ذات فائدة مؤقتة، إذ تقوي عقب استعمالها

فقط، ثم لا يلبث المرء أن يشعر برد فعل لهذا الاستعمال، إذ تنقص قوته الجنسية بالتدريج حتى يغدو ضعيفًا من الناحية الجنسية.

وعلى من يريد تقوية قواه الجنسية أن يتبع القواعد الطبيعية، كالرياضة والراحة والتغذية والابتعاد عن الهموم والقلق وغيرها، فإن الراحة النفسية من أعظم العوامل في تنشيط القوة الجنسية وما إليها؛ لأن أي خطأ في استعمال المقويات الاصطناعية قد يعود على صحة متعاطيها بأفدح الأضرار التي لا تتناول الأعضاء التناسلية فقط، بل تتعداها إلى الصحة العامة للإنسان.

**سؤال: ما هو السائل المنوي؟**

**جواب**: تتراوح كمية السائل المنوي التي يقذفها الرجل في المرة الواحدة بين خمسة سنتيمترات مكعبة وعشرة، ويحتوي السنتيمتر المكعب الواحد منها على ما يقرب من ستين مليون حيوان منوي، وإذا ما فحصنا السائل المنوي الطبيعي تحت المجهر وجدنا فيه أعدادًا تفوق الحصر من الحيوانات المنوية النشطة القوية المشتملة على مادة السبرمن، وقد أثبت الدكتور فون بوهل من جامعة لينتغراد أنه إذا حقنت مادة السبرمن في الجسم البشري فإنه يفيده، وهذا يفسر لنا ذلك الأثر المقوي للاتصال الجنسي عند النساء، إذ لا شك في أن جزءًا من السائل المنوي تمتصه أنسجة أعضاء التناسل في المرأة.

**سؤال: ما هي أسباب ضعف الحيوانات المنوية؟**

**جواب**: أهم الأسباب في ضعف الحيوانات المنوية هي:

١- الضعف العام الذي يصيب الجسم.

٢- السيلان الحاد الذي يؤثر على الخصيتين.

٣- السيلان المزمن.

٤- الزهري.

٥- السل.

٦- الإفراط في المقاربة الجنسية.

٧- العادة السرية.

٨- بعض أنواع الضيق التي تصيب القنوات المنوية.

٩- زيادة الحموضة أو القلوية في مهبل المرأة.

**سؤال: ما هي العلاقات بين الثديين والجهاز التناسلي للمرأة؟**

**جواب**: إن العلاقات بين الاثنين جد وثيقة حتى أن كل ما يؤثر في أحدهما يؤثر في الآخر... وأن قراءة الروايات والقصص المثيرة ومشاهدة الأفلام ذات الصفة نفسها من شأنها أن تؤثر في الجهاز التناسلي للمرأة تأثيرًا سيئًا يتناول النهدين أيضًا.. فمن واجب كل فتاة- إذًا- أن تحرص على نهديها بالابتعاد عن كل ما يسيء إلى جهازها التناسلي، وكذلك الجهاز العصبي هذا.. وإهمال العناية بالنهدين له تأثير ضار عليهما وعلى الجمال المفروض توفره فيهما، ومداعبة الرجل ثدي زوجته ومص حلمتها له تأثير عظيم لإثارة المرأة.

**سؤال: ما هي أسباب الضعف الجنسي؟**

**الجواب**: يعود الضعف الجنسي إلى كثير من الأسباب أهمها إساءة استعمال الجهاز التناسلي بالجماع المبكر أو الإفراط في الاتصال الجنسي أو ممارسة العادة السرية أو انحطاط الصحة العامة والإنهاك الجسماني والعقلي وبعض الأمراض، وقد يعود كذلك إلى أسباب نفسية..

ومن البديهي أن يؤدي الضعف الجنسي بغض النظر عن أسبابه إلى إضعاف الجهاز التناسلي أو عدم اكتمال قوته، ولذا نرى من بين أسباب الضعف الجنسي الإجهاد في العمل وقلة النوم، وبعبارة أخرى إن كل ما يضعف الجهاز العصبي يعتبر من أسباب الضعف الجنسي.

وأمراض السلسلة الفقرية ذات تأثير مباشر سيئ على الجهاز التناسلي، بل إنها قد تؤدي مشكلة كلية، وللأمراض التناسلية- كالزهري والسيلان- أثرهما في الضعف الجنسي.

واضطرابات الجهاز الهضمي على اختلاف أنواعها تسبب الضعف الجنسي أيضًا، وخلافًا لما هو سائد في الأوساط العامة فإن المخدرات على أنواعها كالحشيش والكوكايين والأفيون تعود على الجهاز التناسلي بالضعف، إذ إن القوة الجنسية التي يشعر بها المرء في أول عهد تعاطيه إياها، ليست إلا قوة عارضة لا تلبث أن تنقلب إلى ضعف يتطلب العلاج، وقد ثبت أن للتدخين أثرًا في الضعف الجنسي، وهذا القول منطبق على الخمور بصورة عامة.

ومن أسباب الضعف الجنسي ما يعمد إليه بعض الأزواج من الإنزال في الخارج رغبة في عدم الحمل، وقد ثبتت هذه المسألة بمراقبة مئات الحالات المماثلة التي عرضت على الأطباء.

ومن المعروف أن العادة السرية المفرطة سبب رئيسي من أسباب الضعف الجنسي. وكذلك السيلان المنوي المفرط.

**سؤال: يقول الأطباء: إن (الخوف) سبب من أسباب الضعف الجنسي فما هو المقصود من هذا القول وما معناه؟**

**جواب:** إن للخوف أثره الذي لا ينكر في الضعف الجنسي، وقد يتخذ

مظاهر متعددة وأشكالًا متباينة، فقد يكون (خوفًا) من الإصابة بمرض خبيث في حالة الرجل الذي يتصل بامرأة مشبوهة، أو قد يكون الخوف من أن ينكشف أمره إذا كان في حالة اتصال غير مشروع، أو الخوف من أن تحمل المرأة إذا كان لديه من الأسباب ما يجعله يود ألا تحمل، أو قد يكون الخوف من الإضرار بالمرأة وآلامها إذا كان الرجل من الخياليين الذين يخشون آلام المرأة (الرقيقة)!!

وقد يكون (الخوف) خوفًا من الفشل في العملية الجنسية، وهذا يعود إلى شعور الإنسان بالنقص لأي سبب من الأسباب لضعف في تكوين جهازه التناسلي أو الخوف في قدرته الجنسية نفسها، ومن الجدير بالانتباه أن النوع الأخير من أنواع الخوف إذا لم يوقف عند حده، أصبح حقيقة واقعة. وأكبر أسباب الشعور بالخوف ما يتصل منها بحجم الأعضاء التناسلية وغالبًا ما يكون سبب الشعور وهميًا لا أثر له ولا خطر، وهذا يعود إلى جهل الشخص بطبيعة أثر الجهاز التناسلي وفسيولوجيته والمعلومات الأخرى المتعلقة بهذا الصدد.

**سؤال: ما هو أثر المهنة أو الحالة النفسية في الإصابة بالضعف الجنسي؟**

**جواب:** من الثابت أن للمهنة التي يمتهنها الإنسان، وكذلك للحالة النفسية التي يكون عليها عند ممارسة العملية الجنسية - من الثابت أن لهاتين الناحيتين أثرهما الذي لا ينكر في الإصابة بالضعف الجنسي.

فالملاحظ أن المهن ذات الطبيعة الراكدة والتي تحتاج إلى السكون وقلة الحركة ساعات طويلة تضر القوى الجنسية ضررًا بالغًا، وبعض المهن التي تحتاج إلى تداول المعادن أو المركبات السامة تقود إلى الضعف الجنسي بسبب تأثيرها على المجموعة العصبية.

أما عن الحالة النفسية فإن الضعف يكون- في الغالب طارئًا أو مؤقتًا لا يلبث أن يزول بزوال الأسباب المؤدية إلى ذلك الضعف.

ولا تقتصر آثار الحالة النفسية من حيث الضعف الجنسي على الضعفاء أو ذوي العلل، وإنما تشمل حتى الأصحاء، وهي لا تستلزم كثيرًا من الاهتمام لأنها تزول من تلقاء نفسها في أكثر الأحيان.

ويكاد كل رجل صحيح البنية أن يصاب بضعف مؤقت لأسباب نفسية طارئة في وقت من الأوقات، فالهم والانزعاج بسبب متاعب العمل أو المال أو غير ذلك، يمكن أن يفقد الرجل قدرته التناسلية وقتًا ما، كذلك إذا واجهت الرجل في حياته مشكلة صعبة الحل شغلت عقله، فإن قدرته التناسلية تضعف أيضًا؛ لأن العقل يشغل بهذه المشكلة إلى حد يهمل معها كل ما عداها، بل إن المرء -في الغالب- يهمل طعامه ولا يعود يشعر بالرغبة فيه ولا الحاجة إليه، وإذا كان بعض الناس لم يجربوا مطلقًا هذه الحالات الطارئة من الضعف الجنسي، فليس معنى هذا أنهم أقدر من الناحية الجنسية أو أكثر قوة من سواهم ممن جربوا هذه الحالات، بل لعله يرجع إلى أنهم لم يعانوا أزمات نفسية شديدة في حياتهم، أو لعلهم من ذلك الصنف الذي لا يهتم بمشاكل الحياة ومصاعبها.

**سؤال: يشكو البعض أنهم رغم شدة تهيجهم يصابون فجأة بالضعف الجنسي ويخفقون في ممارسة العملية الجنسية فلماذا؟**

**جواب**: هذه الحالة شائعة جدًا ومردها إلى التهيج والشغف الذي يبلغ مداه وأقصى حدوده بعد طول الرفض والتمنع أو طول الترقب والانتظار، فإن شدة التهيج هذه هي بحد ذاتها سبب مباشر من أسباب الضعف الجنسي. ويدخل في هذا المجال أيضًا المداعبة التي تسبق العملية الجنسية. فإنها تؤدي بدورها إلى الإصابة بالضعف الجنسي فالاعتدال في المداعبة والبعد من الإجهاد لا بد منها لنجاح العملية الجنسية.

**سؤال: نسمع كثيرًا عن عبارة «الرياضة الجنسية» التي تفيد في علاج الضعف الجنسي دون أن نأخذ فكرة عن ماهيتها. . فما هي هذه الرياضة وكيف تتم؟**

**جواب:** تفيد الرياضة الجنسية في علاج الضعف الجنسي وفي تقوية أمد الانتصاب إلى مدة أطول، وتتم هذه العملية بأن يأتي المرء بخرقة ووعاء فيه ماء مثلج فيمسح العضو التناسلي بالخرقة المبللة على عدة مرات قبل أن يعمد إلى ممارسة العملية الجنسية، فإذا ما كرر هذه الرياضة بضع مرات زال الضعف واستعاد الرجل قوته الجنسية كاملة.

**سؤال: هل للإيحاء أثر في الضعف الجنسي؟**

**جواب:** نعم! فإن الإنسان إذا أوحى لنفسه أو أوحى له أصحابه وأقاربه، بأنه ضعيف جنسيًا، فإنه يصاب بهذا الضعف، إذا كان ضعيف الشخصية والإرادة.

وبالعكس إذا هو أوحى لنفسه بأنه قوي جنسيًا وإنه قادر على القيام بالعملية الجنسية وكرر ذلك في نفسه، ولم يلتفت إلى إيحاء غيره وخاصة ليلة الزفاف أو بعدها إذا لم يستطع الدخول.

فالإيحاء والثقة بالنفس سبب عظيم من أسباب القدرة والنجاح ليس في الزواج فحسب بل في الحياة كلها، وقد جاء في الحديث الصحيح **«إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم ومن يبتغ الخير يلقه، ومن يتق الشر يوقه!!»**.

هذا، ولا ينبغي أن نغفل عن الدعاء على الدوام وسؤال الله تعالى القوة والعفو والعافية!

**سؤال: يشكو البعض سرعة الإنزال فما هو السبب؟**

**جواب:** إن مدة الجماع تختلف باختلاف الأفراد، فبعضهم أوتوا القدرة على إطالة أمد الجماع إلى الحد الذي يكفي لإرضاء زوجاتهم وإشباع رغبتهن، بينما يشكو البعض الآخر سرعة الإنزال بالرغم منه، وقبل أن يبدأ الجماع بلحظات مما يسبب الهم والحزن للرجل والضيق والملل للمرأة، ومتى تكرر هذا الأمر أصبح لدى الرجل نوع من الخشية والتخوف هيبة من الإقدام على العملية من أصلها، الأمر الذي يصبح من جرائه عدم حصول الانتصاب نفسه ويتطور الأمر إلى حالة ضعف جنسي تستدعي علاجًا آخر.

وقد تعود سرعة الإنزال إلى أسباب نفسية مختلفة، وقد يبدأ الرجل حياته الجنسية بحالة من حالات الإنزال السريع؛ لأنه يكون في تلك اللحظة متلهفًا في قرارة نفسه على إتمام العملية الجنسية، وهو غير ذي خبرة سابقة في الموضوع. وهكذا فإن فحص حالات سرعة الإنزال تتطلب كثيرًا من الدراسة قبل التوصل إلى تقرير علاج معين لها.

وقد يكون سبب سرعة الإنزال متعلقًا بإنهاك الأعصاب عقب مداعبات وملاعبات طال أمدها، أو يكون سببها شدة حساسية مجرى البول وهذه الحساسية الفائقة من شأنها وحدها أن تعرض الرجل لرد فعل سريع تكون نتيجته سرعة القذف، وهكذا فإن تنوع أسباب سرعة الإنزال من شأنها أن تؤدي إلى تنوع طرق العلاج.

**سؤال: ما هو علاج سرعة الإنزال؟**

**جواب:** الخطوة الأولى في العلاج- كل علاج- يتوقف على وضع الأصبع على سبب الداء، فمتى عرف أصبح العلاج سهلًا، نظرًا لخضوعه لقواعد الطبيب.

فإذا لم يكن لحالة سرعة الإنزال سبب موضعي واضح فإن على الطبيب أن يتوصل عن طريق استجواب المريض إلى الأسباب (النفسية) التي تجعله يسارع في الإنزال، ويختلف علاج الأسباب النفسية باختلاف هذ١ه الأسباب نفسها وإن كانت تتجمع كلها عند نقطة واحدة هي إزالة هذه الأسباب وتبديد آثارها في نفس المريض.

أما علاج سرعة الإنزال بواسطة العقاقير فهو أمر متروك للطبيب، هذا وإن سرعة الإنزال أمر طبيعي غالبًا في أول الزواج بسبب الشوق، ثم يزول من نفسه بعد أمد.

**سؤال: هل هناك طرق عملية للحيلولة دون سرعة القذف؟**

**جواب:** ذكرت ذلك في مناسبات عديدة، ويمكن أن أضيف إلى ذلك.

أولاً: صرف الذهن فجأة بعيدًا عن الاتصال الجنسي كلما أحس بقرب الإنزال، بأن يعد تنازليًا من ١٠٠-٩٩-٩٨ وهكذا.

وعلى الزوجة أن تحسن أداء دورها في ذلك ولتحذر من توجيه كلمة نقد لزوجها كيلا تترك في نفسه جرحًا عميقًا خارجيًا وإيحاء ذاتيًا بالعجز..

ثانيًا: يستطيع الزوج وضع الكتوم (الكبوت) على عضوه أثناء الاتصال الجنسي. وهذا بدوره يقلل من الحساسية، وبالتالي يؤخر سرعة القذف. على أن ينزعه قبل الإنزال.

**سؤال: ما هي خير أوقات الجماع؟**

**جواب:** خير أوقات الجماع حينما يكون الإنسان مرتاح الجسم والنفس، ويتوفر ذلك غالبًا بعد صلاة الفجر المبكر، حيث يكون الزوجان مرتاحين من كل ذلك وقد يتوفر لهما فرصة للنوم.

**سؤال: هل من ضرر في قمع الإنسان عن الجماع؟**

جواب: إذا كان من الواجب أن يسيطر الإنسان على جميع شهواته ومواضيع اهتمامه ويؤلف بين بعضها البعض، فإن في قمعها قمعًا تامًا خطرًا شديدًا، فكما أن الإنسان إذا غالى في الإقلال من الطعام أضر جسمه وعقله، كذلك لا يصح أن يمتنع عن ممارسة حقه النظيف المشروع في الاستمتاع بالعلاقة الجنسية.

والذي نعنيه بقولنا هذا، هو أن الحاسة الجنسية تجد في أسلوب الحياة العادي وسائل للإفصاح عن نفسها إفصاحًا صحيحًا، ولسنا نعني به أن الأمراض النفسية التي تدل على أسلوب للحياة غير متزن يكفي لتغلب عليها أن تكون لصاحبها حرية الصلة الجنسية، ويقول العالم النفساني الكبير الدكتور (الفرد أدلر): إن الاعتقاد الشائع بأن الشبق المقموع هو علة الأمراض النفسية اعتقاد خاطئ والصحيح هو العكس، أي: أن المصابين بالاضطرابات النفسية هم الذين لا يعبرون عن الغريزة الجنسية المقررة.

**سؤال: ما هي خير أوضاع الجماع؟**

تتطلب كل مقارنة جنسية هدوء الفكر واسترخاء الجسم، وكل مقاربة تحدث في ظروف مرهقة أو في أوضاع متعبة تنهك الجسم والأعصاب.

ويعمد البعض إلى المقاربة بصورة تدعى لدى العامة (على الواقف) وهذه ضارة جدًا ومؤذية للصحة، كما أن المقاربة عقب الطعام تسبب الضرر نفسه وخير وضعية للجماع، افتراش المرأة، ويمكن أن يعكس الأمر في بعض الأحيان.

**سؤال: لماذا يتألم بعض النساء من الجماع؟**

**جواب**: إن الألم أو الضيق الذي تشعر به الزوجة أثناء الجماع يدل على وجود عقبة ما أو التهاب في المجاري التناسلية، إلا إذا كان هذا الألم أو الضيق ناجًما عن قسوة الزوج في الجماع أو جهله به.. وكقاعدة عامة يكون سبب الألم أو الضيق عادة هو نفسه سبب العقم.. وقد دل الفحص الطبي على أن العقم الذي يقترن غالبًا بجماع مؤلم لا يكون نتيجة لطبيعة العملية الجنسية ذاتها ولكنه يكون نتيجة للعامل الذي يؤدي إلى الشعور بالألم عند محاولة الجماع. وقد يكون مرده إلى ضيق فتحة الرحم أو شدة حساسيتها أو وجود التهاب في الشفرتين أو تسلخهما. أو وجود قرح زهرية أو فتق أو مرض في المثانة أو الشرج.

**سؤال: ما رأي العلم في الجماع أثناء الحمل؟**

**جواب**: فيما يتعلق بالجماع أثناء الحمل، يجب أن يلزم الزوجان جانب الحذر الشديد. بل يحسن أن يذكر كل زوجين قول الطبيب الكبير الدكتور (فان دي فيلد): إن الجماع خلال الأربعة إلى الستة أسابيع السابقة للوضع يستلزم ترفقًا عظيمًا ونظافة تامة خشية أن يهدد الإهمال صحة الأم العامة، ويضعف من فرص حدوث حمل جديد.

**سؤال: ما شروط إتيان النساء الحوامل؟**

**جواب**: بالنسبة للحوامل فالاعتدال في ممارسة الجنس على أن يكون مرة واحدة كل أسبوع حتى أول الشهر التاسع، وتمنع الممارسة طوال الشهر التاسع، حتى الوضع، خوفًا من أن تحدث هذه في الشهر الأخير ولادة مبكرة نتيجة ضغط العضو التناسلي للذكورة على عنق الرحم، وكذلك غير مستحب

أن تكون هناك حيوانات منوية ثم تحدث الولادة في وجودها وخصوصًا إذا كان بها صديد، فعندئذ تحدث التهابات بعين الطفل. أما النساء اللاتي يحدث لهن إجهاض في الشهور الأولى من الحمل أو عندهن إجهاض فيمنع الاتصال الجنسي بهن في الشهور الثلاثة الأولى، ويستحسن إذا استمر الحمل وفي الفترة من الشهر السادس حتى الثامن، حيث يكون هناك بروز للبطن، أن يكون الاتصال جنبًا إلى جنب بدلًا وجهًا لوجه.

**سؤال: ما سبب مشاكسات الزوجة؟**

**جواب**: أسباب مشاكسة الزوجة عديدة نذكر أهمها عدم قيام الزوج بواجبه الجنسي من مداعبة وغيرها، وتحضرني بهذه المناسبة النكتة الطريفة التالية:

شعر رجل مرة بمشاكسة زوجته وإهمالها واجباتها المنزلية، فكتب بطاقة بالحكمة التالية وعلقها في المطبخ على مشهد من زوجته: «**أتقن عملك تنل أملك**» فأخذت الزوجة هذه البطاقة وعلقتها على سرير النوم.

**سؤال: أي النساء أحب إلى قلب الرجل؟**

جواب: كل امرأة تجمع صفات المرأة الحقيقية.

**سؤال: فما هي صفات المرأة الحقيقية؟**

**جواب**: أن تكون امرأة وتظل امرأة بكل ما في هذه الكلمة من أنوثة وجاذبية وسحر ودلال وعاطفة.

**سؤال: من هي أجمل النساء؟**

**جواب**: الجمال مثله مثل رحمة الله موزع على سطح الأرض. والجمال هو جمال الروح والتربية والخلق، ولكل امرأة حظها من الجمال بشرط أن

تبرزه وترعاه وتحافظ عليه. أما جمال الصورة وجمال الجسم فرغم تأثيره السريع إلا أنه لا يصل قط إلى مرتبة الجمال الروحي في بهائه وسناه وبقائه على مر الأيام.

**سؤال: من هي أسعد النساء؟**

**جواب**: تلك التي فجر الحب الإنساني في أعماقها ينبوعًا أزليًا فأضاء نفسها وأشرق على عالمها نورًا وجمالًا، ورقة وحنانًا، وربيعًا دائمًا، وحبًا، وطاعة لربها.

**سؤال: ومن أقرب من الرجال إلى قلب المرأة؟**

**جواب**: أقرب الرجال إلى قلب المرأة هو من يحسن معاملتها، شرط أن لا تكون هذه المعاملة مصطنعة أو متكلفة، بل تكون صادرة من الأعماق، من ثقافته وقلبه وضميره. والمعاملة هنا تعني الاحترام والذوق والكرم والأدب والمجاملة الحلوة.

كل ذلك من حفظ الرجل لشخصيته، فإنه ليس أكره للمرأة من الرجل فاقد الشخصية أو ضعيفها!

**سؤال: ومن هي أتعس النساء؟**

**جواب**: أتعس النساء تلك التي تتخلى عن الأنوثة وتظن أن الانطلاق هو أقصر الطرق إلى قلب الرجل، بينما هذه الحرية المطلقة تشوه صورتها في نظره وتزلزل مكانتها في قلبه.

إن المرأة التعسة هي المرأة المبذرة التي تقدس الأزياء الأجنبية وحب الشهرة والظهور إلى درجة الجنون!

**سؤال: ماذا يحتاج الزوج في البيت كيلا يغادره إلى المقاهي وغيرها؟**

**الجواب**: إن الزوج يحتاج إلى نبع مستمر من الحب والحنان والراحة والهدوء والاستقرار في البيت والزينة المتجددة، فإذا لم تمنحه زوجته كل ذلك وتوفره له، فإنها بذلك تدفعه إلى الفرار من البيت إلى المقاهي وغيرها. إذا كان ضعيف الشخصية وعادي المواهب، والمقهى وأمثاله من أشد أعداء الأسرة، وقد نشر منذ سنوات مقال بعنوان «المقهى نادي الشيطان».

**سؤال: هل للتدخين أضرار على الجنس؟**

**جواب**: إن للتدخين أضرارًا كثيرة على أجهزة الجسم كلها ولما كان بحثنا يتعلق بالجنس فسنتكلم على أضراره الجنسية مفصلًا.

**سؤال: ما هي تأثيرات التدخين على الخصيتين عند الذكور؟**

**جواب**: يحدث التدخين ضعف القوة الجنسية عند المدخنين- كما يضعف الانتصاب عندهم- والتدخين الطويل يسمم الخصية فيقل إنتاجها للنطف، بل إن كثيرًا من نطف المدخنين تكون ميتة وذلك لأن دخان التبغ يحتوي على حمض (تسيان هيدريك) الذي ثبت أنه سام للنطف ولهذا السبب وجد أن نسبة العقم بين الرجال المدخنين أكبر منها بين غير المدخنين.

**سؤال: هل للتدخين تأثير على المبيض عند الإناث؟**

**جواب**: المبيض عند المرأة عبارة عن غدة صغيرة مزدوجة موجودة في أسفل البطن على جانبي الرحم- والمبيض ينتج البيوضة التي تتحد مع النطفة التي تأتي من الزوج.

ومن اتحاد هذين العنصرين (البيضة والنطفة) يخلق الله تعالى بشرًا سويًا ولقد ثبت حديثًا أن النيكوتين يسبب تخريبات واسعة في هذه الفترة العظيمة وهذه

التخريبات تؤدي في معظم الحالات إلى العقم، فلقد ذكر الدكتور (هوفستاتر) الخبير بهذه الشؤون أن النساء اللواتي يعملن في معامل التبغ قلما يرزقن أطفالاً وإذا حدث أن حملن وأنجبن كانت أطفالهن ضعيفة وهزيلة[١].

**سؤال: ما هي أضرار التدخين على الجنين؟**

**جواب**: دلت الأبحاث العلمية التي أجريت في المستشفى النسائي لجامعة (كيسن) الألمانية بأن عدد الولادات في العائلة الواحدة بلغت (٣,١) عند العائلات غير المدخنين (أي: التي لا يتعاطى فيها الزوج أو الزوجة التدخين) في حين أن عدد الولادات الواحدة في العائلات المدخنة (أي التي يتعاطى فيها الزوج أو الزوجة التدخين) لم يزد على ٠,٦٦ هذا وأظهرت الدراسات العلمية في جامعة ميونيخ الألمانية أيضًا أن العقم الناجم عن التدخين يمكن إزالته بالامتناع كليًا عن التدخين[٢].

**سؤال: هل صحيح أن الرغبة الجنسية تزول بعد سن الأربعين عن الرجل والمرأة؟**

جواب: من الخطأ الاعتقاد بذلك فالشخص الذي يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من أمراض عضوية يستطيع أن يمارس الجنس إلى ما بعد السبعين، ومعظم حالات الشعور بالضعف الجنسي في هذه المرحلة من العمر ترجع إلى أسباب نفسية أو إلى محاولة الرجل إثبات فحولته عن طريق الجنس، وتكون النتيجة أن يتم الاتصال الجنسي بطريق الافتعال، ويفقد التلقائية وهي أساسية وضرورية لنجاحه، وهنا قد يفشل الزوج في الوصول إلى هدفه، فينتابه الاعتقاد أن القدرة الجنسية عنده قد انعدمت بفعل السن والشيخوخة، صحيح

---

(١) الرجلة: البقلة الحمقاء- الفرفحين.

(٢) عاقرقرحا: لعلها سريانية، لكن أصلها فارسي كركرهن، وتدل على نبات.

أن الرغبة في الجنس قد تقل بتقدم السن، ولكن القدرة الجنسية أي القدرة على إيصال الارتواء للزوجة شيء آخر.. فالقدرة على الانتصاب تبقى كما هي، بل وتزداد القدرة على التحكم في طول العشرة، وبذلك يمكنها الوصول إلى الارتواء الجنسي في وقت أقل. ومن الخطأ أيضًا الاعتقاد بأن سن اليأس يعني نهاية النشاط الجنسي للزوجة، فمعظم التأثيرات التي تصاحب انقطاع الطمث أساسها نفساني.

والعقاقير المنشطة للجنس تؤدي معظم دورها عن طريق التأثير النفسي وليس لها فائدة حقيقية إلا في حالات نادرة، وهي الحالات المصحوبة بنقص في إفراز الخصيتين لهرمون الذكورة.

أما إذا توفرت الرغبة لدى الزوجين في مزاولة الجنس أي: إذا توفرت التلقائية في الاتصال الجنسي، فذلك هو الضمان للانسجام والوئام الجنسي مهما كان عمر الزوجين.

**سؤال: ما هي العنة؟**

**جواب**: العنة أو الارتخاء حدث خطر يهدد الحياة الزوجية تهديدًا كبيرًا، وقد يقصم عراها نهائيًا. إذ تفقد غرضها الأساسي، وهو تكوين الأسرة وحفظ النسل.

والعنة نوعان: عضوي ونفسي. والارتخاء العضوي يسببه مرض يمكن الكشف عنه والتعرف عليه.

أما النفسي فيرجع إلى حالة عصبية أو عقلية. ويحتاج كلا النوعين إلى اهتمام الطبيب وعنايته، ويشمل القصور الجنسي العضوي ضعف الرغبة والارتخاء وسرعة القذف. وقد ينشأ القصور فجأة أو يأتي تدريجيًا.

وأسباب القصور العضوي كثيرة. فأي مرض يؤثر على الأعضاء قد يسببه. وكذلك تلعب الأمراض التناسلية دورًا مُهمًّا فيه. والتهابات الأعضاء الداخلية وبخاصة الحويصلة المنوية التي هي مخزن السائل المنوي، وغدة البروستات التي تحيط بمجرى البول من الداخل.

و«بروستات» كلمة لاتينية معناها حارس وإفرازها لازم لحيوية الحيوانات المنوية وبغيره يفقد الرجل قدرة التناسل.. ونقص إفرازات الغدد خاصة غدد الجنس قد يسبب العنة. كما ينشأ القصور بسبب أورام في أعضاء التناسل وأمراض الأعصاب التي تغذي هذه الأعضاء تسب ارتخاء فجائيًّا كاملاً.

وكثرة استعمال بعض العقاقير وإدمان الخمور والمخدرات تضعف القوى الجنسية على نقيض ما يعتقده كثير من الناس خطأ.

ويحسن أن ننبه إلى أن الإفراط في العلاقات الجنسية والضعف العام، واستعمال مانعات الحمل والإمناء في الخارج وغيرها من الطرق غير الطبيعية قد يؤدي إلى القصور الجنسي.

والإمناء في الخارج عادة شائعة كطريقة لمنع الحمل وتحديد النسل. ويعتقد الكثيرون أنها خالية من الضرر. والواقع أنها كثيرًا ما تسبب التهابات الحويصلة المنوية وبالتالي ضعف القوى الجنسية.

وعندما تضمحل الصحة العامة تنقص القوى الجنسية، كما أن ضغط الدم المنخفض قد يسبب الارتخاء. وأمراض السكر والدم والقلب والكلى تقلل الرغبة والحيوية.

أما القصور النفسي الناشئ عن اضطرابات عقلية وعصبية، فيمكن تحديد بعض أسبابه وأهمها الخوف والغضب والنفور والخسائر المالية والإجهاد في

العمل وهناك عوامل أعمق من هذه كالرغبات الجنسية الشاذة أو الشعور بالعجز الجنسي.

**سؤال: هل هناك صلة بين الطعام وبين القدرة الجنسية؟**

**جواب:** الصلة بين الطعام وتكوين جسم الإنسان صلة متقاربة تمامًا، فمجرد النظر إلى الجسم أي رجل فإن الطبيب يستطيع أن يتصور مقدرة الرجل الجنسية، خاصة بعد أن يعرف عاداته في تناول الطعام. فإن أي رجل يستطيع أن يجري تغييرًا قويًا في مقدرته الجنسية بتغييره لطريقته في تناول الأطعمة. وليس المقصود هنا أن مزيدًا من الأطعمة سيعطي مزيدًا من القدرة الجنسية، بل المقصود من ذلك أن طريقة إعداد أصناف معينة من الأطعمة والإقبال عليها بنهم خاصة أيا كان بين هذه الأصناف أغذية نشوية ودهنية، فإنها بدون شك ستؤثر تأثيرًا جوهريًا في جسم الرجل..

**سؤال: هل الرجال يتساوون في القدرة الجنسية؟**

**جواب:** ليس كل الرجال متساوين في القدرة الجنسية، الأزواج الناجحون جنسيًا هم الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويستطيعون التحكم في غرائزهم، ويستطيعون التجاوب مع الجنس الآخر، وليسوا شديدي الكسل أو وافري النشاط بدرجة زائدة. كما أن الرجل المتفهم لرغبات زوجته الجنسية والذي يستطيع أن يعطيها الوقت الكافي للوصول إلى غايتها من المتعة، هو رجل ناجح في حياته الزوجية.

أما التحكم في أنواع الأغذية فله تأثير كبير في تحسين حالة الشخص الصحية والجنسية، والضرر كل الضر يكمن في السمنة المفرطة أو النحافة الشديدة.

**سؤال: كيف يحتفظ الزوج بالقوة الجنسية حتى آخر العمر؟**

**جواب:** لكي يحتفظ الإنسان بقوته الجنسية إلى آخر العمر ويعود شريكة حياته على معدل عادي من الجنس ننصحه بالالتزام والاعتدال في ممارسة الجنس، بأن يكون ذلك بمعدل مرتين أو ثلاث في الأسبوع، وألا تكون الممارسة أكثر من مرة واحدة في اليوم، وهذا بعد أن يهيئ الزوج زوجته نفسيًا ومعنويًا للجنس بالمداعبة والتحضير، حتى تصل إلى الذروة الجنسية والانتشاء، وبذلك يقوم الزوج بواجبه الجنسي على خير وجه أن يكون ذلك في شهر العسل. وبعده يكتفي بمرتين، ثم مرة واحدة في الأسبوع إذا أمكن، وخاصة بعد الأربعين أو الخمسين من العمر.

**سؤال: هل صحيح أن عضو الذكورة الكبير يروي المرأة أكثر من غيره؟**

**جواب:** في القصص الجنسية التي تباع في السر. وفي قصص ونوادر يتناقلها فريق من العامة.. أن المرأة تحب الرجل الذي يمتاز بكبر عضو التذكير؛ لأنه يضمن لها أن تبلغ أقصى نشوتها في الجماع.. والحقيقة التي كشفها الفحص العلمي هي أن حجم عضو التذكير لا صلة له ببلوغ النشوة.. التي تتركز مواطنها عند المرأة في فتحة عضو التناسل وما حولها.. وقد تبلغ نشوتها بغير استخدام عضو التذكير أو قبل استخدامه وذلك بالمداعبة.. وكثيرًا ما تورد تلك القصص تفاصيل عن عضو التذكير- في الطول أو الغلظ- لا وجود لها في الواقع. فالغالب أن يتراوح طول عضو التذكير بين ٨-١٠ سنتيمتر أما الحالات التي يزيد فيها عن ذلك أو ينقص فهي شاذة ونادرة جدًا... ومثله في هذا مهبل الأنثى. لكن نعود ونقول: إن المهبل، باستثناء فتحته الخارجية، لا يشارك في عملية بلوغ النشوة، لذا كان لا عبرة بطول القضيب. لهذا كان لا موجب للقلق والنزاع والخوف من صغره!

**سؤال: هل صحيح أن المرأة الجميلة قنبلة؟**

**الجواب**: إعلانات الأفلام، وكافة البضائع الأمريكية بصفة خاصة توحي بأن الفتاة ذات القوام الممشوق والصدر المشدود الذي ينبض بالتحدي.. هي باستمرار أسطورة الجنس.. أو قنبلته التي تنتظر فقط أن يلمسها الرجل لتتفجر.. والحقيقة هي أن الجمال لا يضمن بأية صورة من الصور أن تكون المرأة قابلة للتجاوب في الناحية الجنسية أكثر من غيرها.. بل إنه كثيرًا ما تكون الجميلة أقل تجاوبًا.. والسبب أنه متوفر لها دائمًا إطراء الرجل ومظاهر اهتمامه بها.. وهذا يكفل لها نوعًا من الإشباع العاطفي.. تفقده الأخرى قليلة الجمال، والتي تتلمس ذلك الإشباع العاطفي فيما يقترن بالجنس من كلام حلو ودلال واستعداد من الرجل للبذل.. حتى وإن يكن أبخل البخلاء..

أن المرأة الجميلة ليست باستمرار باردة.. وغير الجميلة ليست باستمرار جسدًا ملتهبًا.. أن لكل مخلوق تكييفه الجثماني.. وظروفه المعيشية التي تؤثر في عاداته وحالته العاطفية النفسية.. ولكن بصفة عامة فإن الرجل يخطئ عندما يتصور أن المرأة الجميلة باستمرار هي القادرة على إرضائه.

**سؤال: هل صحيح أن الرجل القوي علاج للبروج الجنسي عند المرأة؟**

**جواب**: ما المقصود الرجل القوي في الناحية الجنسية.. فهناك من يتصور أن مثله قادر على أن تشفي المرأة التي تعاني من «البرود».. وهذا بدوره تصور خطأ لأن البرود المزمن في المرأة سببه إما عيب جثماني.. تزيله الجراحة وحدها في بعض الحالات.. وإما عقدة نفسية من ناحية الرجال أو من ناحية الحمل والولادة.. وغالبًا ما تفيد كثرة مداعبة الزوج الماهر ومغازلته لإزالة هذا البرود.

**سؤال: هل صحيح أن الرجل الرياضي قوي جنسيًا؟**

**جواب**: وهذه فكرة أخرى تنشرها القصص الرخيصة وبعض الأفلام.. كما أنها تتمثل في عقائد عدد كبير من غير المتعلمين.. وبالنسبة للطائفة الأخيرة فإنهم لا يقصدون أبطال الرياضة بالذات.. وإنما يكفي عندهم أن يكون الرجل طويلًا عريضًا.. أو مفتول العضلات لأنه يمارس مهنة شاقة.. ليتصوروا أنه من فرسان الجنس.. أما الواقع، فهو أن الرجل قد يكون طويلا عريضا ومفتول العضلات أيضًا، ومع ذلك فإن غدده التي لها صلة بالجنس لا تمارس عملها كما ينبغي.. إنه معرض لأن يحدث له ذلك وبنفس القدر الذي يمكن أن يحدث به لإنسان آخر. وينبغي ألا ننسى أن معظم قصص الجنس يؤلفه الرجال.. فهم يحبون أن يصوروا بطل القصة رجلًا يستطيع أن «يهد» ثلاث أو أربع نساء في الليلة الواحدة... والحقيقة أنه لا وجود لمثل هذا الرجل(١).

**أكاذيب أخرى**:

**وهناك أكاذيب أخرى أقل شأنًا.. منها**:

**١- أن المرأة قعيدة البيت هي باستمرار إنسانة يفترسها الملل، وتحاول أن ترفه عن نفسها بأكبر قدر من الجنس.**

**٢- أن المرأة تحب بصفة عامة أن يكون رجلها عنيفًا معها في الفراش، وكأنه يغتصبها.**

**٣- أن المرأة تخطط للعملية الجنسية وتنتظر الجنس باستمرار لأنها لا تستغني عنه.**

---

(١) معظم هذه الأسئلة والأجوبة مختارة من كتاب «تحفة العروس» لمحمود مهدي الإستانبولي.

(٢) (عن رسالة طرق التدخين وأضراره باختصار).

هذه كلها عقائد عني الباحثون بأن يتحروا جانب الحقيقة فيها.. وفي النهاية وجدوا أنها لا تستحق إلا.. عنوان هذا المقال.

**سؤال: أعرف زوجًا يشكو من زوجته عدم مشاركتها له في لذته، فما هو السبب؟**

**جواب:** قد تكون الزوجة غير مسرورة نفسيًا، بسبب إهمال الزوج لها، وإساءته لمعاملتها. وفي هذه الحال تتعذر عليها هذه المشاركة، فعليه أن يحسن هذه المعاملة، ويجعل زوجته سعيدة مطمئنة، فإن السرور يجلب السرور، وليست القضية الجنسية ميكانيكية كما هي عند الرجل في كثير من الأحيان! فالعاطفة أولًا والجنس أخيرًا..

**سؤال: إني أعرف زوجة تتهم زوجها بالأنانية والقسوة، فإنه لم يرضها طوال السنوات العشر من زواجها، فما هو الحل؟**

**جواب:** الحقيقة أنها لم تتجاوب معه في حياتهما الجنسية، ولو فعلت لاستطاعت إقناعه بالطريقة التي ترضيها وتسرها.. أو بالطريقة التي تجمع بين رضاهما معًا.

ولكن هذا التباعد في التعاون الجنسي هو الذي يخلق المشاكل. ويثير المتاعب والخلافات.

**سؤال: هل مطارحة الغرام ضروري كتمهيد للعملية الجنسية؟**

**جواب:** هذا صحيح، وقد سمعت زوجة تقول:

التحدث عن الحب جميل لطيف، وأما التحدث عن الجنس فثقيل الظل بارد.. فلو كنت في سبيلي للاجتماع إلى زوجي ليلاً، لما استعملت غير هذه الكلمة: «سوف أطارح زوجي الغرام الليلية» وأما أن أقول: إني في سبيلي إلى ليلة جنسية مثلاً، فهذا ما لا أنطق به، ولا أقوله.

وكذلك كان لسان حال الزوج فهو يفضل كلمة «حفلة حب»، على «حفلة جنسية».

ولما سأل الطبيب النفساني الزوجة:

- إذًا فما الغرض من الاجتماع جنسيًا؟

تلبد وجه الزوجة وقالت:

- الحيوانات يتعاطون الجنس، وأما نحن الآدميين فنتعاطى الغرام.

وهناك الزوجة التي ترفض الحفلة الجنسية بعد استعداد سابق، وتريدها طبيعية تأتي من نفسها بعد جلسة غرامية مشروعة عابثة لطيفة شاعرة.

**سؤال: هل من طريقة لزيادة حجم العضو التناسلي؟**

**جواب**: أثبتت الدراسات الحديثة أن لا علاقة لطول العضو المذكر بلذة الجماع لدى المرأة أو الرجل، فالمهبل يتكيف مع حجم العضو مهما كان طوله، والمرأة تجذبها شخصية الرجل بالدرجة الأولى، لا حجم عضوه التناسلي.. كما أنه ليست هناك علاقة البتة بين طول الأعضاء التناسلية والضعف الجنسي أو القابلية للزواج والإنجاب.. ولا ننصح بالمعالجة في هذا المجال إلا للذين يشكون في نقص في صفات الرجولة لديهم بشكل عام (مثل قلة الشعر، ونحافة الصوت، وصغر حجم الخصيتين).

هذا ولا أهمية لطول العضو أثناء الارتخاء، ويعتبر كل قياس يصل ٨-٩ سنتيمترًا أو أكثر أثناء الانتصاب ضمن الحدود الطبيعية حتمًا. مع العلم أن الزيادة في الطول تسبب مضايقات للزوجة وتؤدي إلى نفورها. آملاً أخيرًا ألا يثير صغر العضو بين الزوجين قلقًا ونزعًا للثقة وتعكيرًا للمتعة الجنسية القائمة على الحب والمهارة في المداعبة ومطارحة الحب..

**سؤال: ما السبب في ضعف الانتصاب؟**

**الجواب**: إن الأغلبية العظمى من الشبان المصابين بضعف الانتصاب من بعد فترة كانت قواهم الجنسية فيها طبيعية، إنما يشكون من عوامل نفسية دفينة كانت السبب في شعورهم بالنقص وعدم الكفاءة الجنسية... قد تنتج هذه العوامل النفسية من نشأة تربوية صارمة كانت تزرع في ذهن المصاب أن كل ما يتعلق بالجنس هو شرٌّ يجب تجنبه، أو من تجربة جنسية فاشلة (وماذا ينتظر من التجربة الأولى) وقد يكون السبب الشعور بالذنب من ممارسة العادة السرية أو من التقصير في أداء إحدى الواجبات.

ومهما يكن السبب ففشل الرجل جنسيًا غالبًا ما يؤدي للخوف من هذا الفشل بالذات في كل مرة يحاول الرجل فيها ممارسة العمل الجنسي، والخوف نفسه يؤدي لمزيد من الفشل.. فتكمل بذلك الحلقة المفرغة التي يقع فيها كل المصابين بهذه المشكلة... والعلاج يتم بتفهم المصاب لأسباب مشكلته بشكل خاص، والتيقن أن بإمكانه إجراء العملية الجنسية متى تحققت لديه ظروف الإثارة المناسبة من دون تدخل العوامل النفسية الرادعة.. وعلى المصاب ألا يحاول جاهدًا أن «يثبت لنفسه» مقدرته على العمل الجنسي، وألا يركز اهتمامه بمعضلته لأن ذلك يولد عكس المطلوب، إنما عليه أن ينظم ممارسة الجنس بأزمان محددة متباعدة، ويوجه اهتمامه بالدرجة الأولى لتوفير المتعة والسعادة لزوجته بالمداعبة اللطيفة، فذلك من شأنه أن ينسيه مشكلته ويحقق له الانتصاب العفوي تلقائيًا.. كما على الزوجة أن تتذرع بالصبر وأن تتفهم وضع زوجها، وتساعده في اجتياز تلك العقبة في حياتهما متجنبة الإساءة لكبريائه قدر المستطاع بغرس الثقة في نفسه. مع ضمان الحياة الهادئة السعيدة.

وأكثر المصابين بالضعف الجنسي (خاصة منهم الشاب الأعزب) ممن يشفون تلقائيًا بعد مرور برهة قصيرة على زواجهم من فتاة متفهمة محبة.

**سؤال: هل الحب يأتي بالزواج، أو الزواج يأتي بالحب؟**

**جواب:** كلا الرأيين صحيح! فقد يكون الحب دخل قلب الرجل والمرأة سواء بالمشاهدة أو الأخبار، فيتم تحقيقه بالزواج، وبالزواج وحده!

وقد يتولد الحب بعد الزواج. وما أروع ما قاله بعض الحكماء: «من النساء امرأة لا جمال فيها ولا سحر يشدك إليها، حتى إذا قطفتها ووضعتها فوق صدرك، أحسست بعطرها يملأ أنفك وتستحوذ على أنفك».

**سؤال: وكيف يتولد الحب بعد الزواج؟**

**جواب:** المعاملة الحسنة من كل من الزوجين للآخر والتضحية من أجله، والحب من أحد الطرفين يولد الحب في الطرف الآخر على الغالب والمتعة الجنسية وتوافقها والبراعة عامل عظيم في توليد الحب. وبالعكس من ذلك الجهل في استعمالها والأنانية فيها قد يبعد الحب..

ومهما كان من شأن الحب قبل الزواج أو بعده، فإنه لا بد منه -على الغالب- لبقاء الزواج، فهو يلعب دورًا مهمًّا في حياة الزوجين، وهو يفيد في تخفيف الكثير من عيوب المحبوب ومن صعوبات الحياة وضيق العيش، وبذلك تتم السعادة وتزدهر وقديمًا قال الشاعر:

**وعين الرضا عن كل عيب كليلة كما أن عين السخط تبدي المساويا**

**سؤال: إذا كانت الزوجة تحب زوجها واكتشفت فيه صفات لا تتفق مع مزاجها وهدفها في الحياة فماذا تفعل؟**

**جواب:** هنا تظهر براعة هذه الزوجة في معالجة الموقف والصبر على هذه المعالجة، فلا بد أن يكون النجاح حليفها، وخاصة إذا حازت على ثقته وحبه، فإن الحب يولد الحب، وهو خير طريق للإصلاح.

قال أحد العلماء: «الحب قد يقوِّم النفوس الجامحة، كما قد يقوض الدعائم، ومن هنا برزت كيفية استعمالنا، وكيفية فهمنا للحب».

والمرأة ببسمتها الجميلة، وفسحة الخبر للجمال المنعشة من كل جارحة من جوارح وجهها إنما يمكن للإنسان أن يصور مقدار أثر تلك البسمة الرائعة الحنون في نفس الرجل، إنها تعمل الكثير، وتحقق الكثير.

**سؤال: هل للأزياء المعروفة بالموضات مساوئ وأضرار؟**

**جواب**: لهذه الأزياء أضرار ومساوئ خلقية ومادية فإنه لا ينكر أحد الأثر الواضح للأزياء التي تبرز جسم المرأة في مظهر فاتن مثير.

فهذا اللون من الأزياء أول باب يدعو إلى الفوضى الجنسية. فالمفروض أن المرأة لا تصنع ذلك إلا دعوة ولفت نظر، أو على أقل الفروض رغبة في الظهور بالإعجاب. وهذا يستلفت نظر الرجل الجاهل فيتطلع إليها، ولا يملك نفسه من ترديد النظر، يُشعر نفسه أنه أخذ حقه من الفتنة المعروضة والجمال المباح.

فإن هو وجد بعد هذا مجالاً للوصول إليها تقدم... وإلا بقي مثار الغريزة ملتهب الحواس.

والشباب هم أشد الناس شقاء بهذه الفتنة، فلا يملك الشاب أن يشعر بشيء من الاستقرار أمام هذا التيار الشديد. إنه لا يستطيع ملاحقة مواكب الحسان الفاتنات الكاشفات عن الجسد ببصره، فضلاً عما تطالبه به غريزته من الامتلاك والاستمتاع.

فماذا يفعل الشاب أمام هذا؟

إما أن يصل (فيقع في الإثم ويعرض نفسه للأمراض)... وإما أن يرجع خاسئًا وهو حسير..!

فهل نعلم أن ذلك يرهق الأعصاب ويشقي النفس ويصرف عن الجد والإنتاج؟

وهل نعلم أن الطرقات والمجتمعات إذا خلت من هذه الأزياء المثيرة، خفت نسبة الجريمة وهدأ تيار الانحراف؟

ولكن هذا كله ليس في حساب من يعملون على تعميم الأزياء الأوربية والأمريكية وغيرها... على حساب أمن المجتمع وسلامه.

وكل حين تظهر «موديلات» تحدث ضجة مفتعلة وأحاديث لاغية.

فمثلاً... يصمم أحد العابثين في الغرب زيًّا يطلق عليه اسمًا غريبًا فتتلقفه العابثات عندنا بتقديس وإجلال، وسرعان ما يغزو كل بيت ويظهر في كل شارع..

إنها عدوى اجتماعية... فإذا استطاع بعض النساء الصمود في الدعوة إلى التستر والصون، فإن موجة التميع، والانحراف آخذة بالهدم للأسف.

**سؤال: كيف يختار الشاب زوجته؟**

**جواب**: تحدثنا في أول هذا الكتاب عن ذلك مفصلًا، وقد تخيل الشاعر المبدع حوارًا جرى بين أمه وبينه، أوضح فيه مطلبه، رافضًا بلطف المظاهر الجوفاء الظاهرية التي تخفي وراءها أحيانًا النفوس الشريرة. فقال:

## طالب زواج

جاءته بعد الجهد قائلة له ... أبشر بُنيَّ ظفرت بالمتعلمه
شقراء في سِنِّ الزهور منمنمه ... وقوامها يا حسنه ما أقومه
«ميسون» أجمل ما رأت عين امرئ ... والوجنتان غض بهن العندمه
عينان ضاحكتان ما أحلاهما ... سبحان من صاغ الجمال وتممه!
ما أروع «المكياج» ضاعف حسنها ... ويزيد سحر الحسن وهي مهندمه
داران في أرقى الشوارع عندها ... ومن النفائس كل دار متخمه
أما أبوها لو علمت مقامه ... كبراء قومك ترتجي أن تخدمه
والأم مذ عرفت مرادي تمتمت ... وأنا التي أدري بتلك التمتمه
ومنى فؤادي أنت أدرى بالذي ... يرضي وأنت بنيَّ أهل المرحمه
فاختم بأشهى ما تمنى عمره ... واقبل بها إن شئت لي أن تختمه
ما لي أراك كما عهدتك صامتًا ... هل يرضينك أن أظل محطمه!!
أماه ما يرضيك روحي دونه ... هيهات قلبك أن أعق وأظلمه
أماه شوقي لا يحد لزوجة ... إن هِمْتُ، أو قصّرتُ كانت ملهمه
ميسون لا تكمل.. أقل صفاتها ... تكفي.. فكيف وقد علمت متممه!!
أماه لي أمل، وما أملي سوى ... جيلٍ يعيد لنا حياة المكرمه
ميسون عاشت للنعيم، ولم تزل ... أدنى مناها أن تكون منعمه
أماه ما أرجو، وترجو أمتي ... ما كان إلا في زواج (المؤمنه)

**سؤال: هل من فائدة للمرأة من ماء الزوج؟**

**جواب**: أجاب عن هذا السؤال الدكتور محمد زكي الشافعي في كتابه: «الأزمات الزوجية وعلاجها» فقال:

«ليعلم الرجل أن المرأة قد يمتص جسمها من مفرزاته ما قد تستفيد منه ما يجعلها تشعر بالسعادة والهناء، ويزيد من نشاطها، ولذلك يلزم أن لا تستعمل الأجربة (كبوت) المانعة للحمل كثيرًا».

**سؤال: ما هي الأمراض التي تضر الزوجة بالحمل وتدعو إلى استخدام الوسائل المشروعة لمنعه؟**

**جواب**: المرض الدائم، أو التهديد بالمرض، كالأمراض النسائية، وبعض أمراض القلب والدم والرئتين والكلى والسل الرئوي والسكر وفقر الدم الخبيث، وأمراض الغدد الصماء والأمراض الزهرية الحادة، وضيق الرحم وارتفاع ضغط الدم، والإجهاض المتكرر والجنون.

**سؤال: هل من ضرر في الإفراط في الاتصال الجنسي على الجسم؟**

**جواب**: نعم! ولكن قد يكون الدافع الجنسي لدى بعض الناس قويًا، فكبته قد يؤدي إلى أمراض نفسية. ولكن يمكن لصاحب هذا الدافع أن يتسامى بغريزته الجنسية إلى أعمال نافعة كالمطالعة والرياضة والعبادة المتزنة.

**سؤال: هل من ضرر من القذف خارج المهبل؟**

**جواب**: أما بالنسبة للطريقة الأخرى المتبعة لتحديد النسل وهي القذف خارج المهبل، فلها عدة مضار بالنسبة للزوجين؛ إذ لا تعطي الزوج فرصة الإشباع الجنسي الكامل، حيث إنه يضطر إلى عدم إكمال الجماع الجنسي

بالقذف خارج المهبل، وإذا أخطأ التوقيت فإن نزول السائل المنوي ولو على هيئة قطرات قليلة منه قد يؤدي إلى الإنجاب. وهذه الطريقة أيضًا تؤدي إلى احتقان الأعضاء التناسلية عند الرجل وما يصاحبه من أعراض القلق والاضطراب النفسي، بالإضافة إلى عدم إشباع رغبة الزوجة، وهذا بدوره يؤدي إلى احتقان الجهاز التناسلي للأنثى، وآلام بالظهر وفقدان الرغبة في الجماع الجنسي، وما يترتب على ذلك من اضطراب نفسي، مما يثير الخلافات المستمرة بين الزوجين، وعدم استقرار حياتهما.

ونلاحظ أنه بالنسبة للزوج -كما ذكرنا- فإنه يصاب باحتقان في الأعضاء التناسلية والذي يبدو على شكل آلام بالخصية والعانة نتيجة احتقان البروستات، ويصاحب ذلك توتر في الجهاز العصبي وعدم القدرة على التركيز، ولذا يجب تجنب هاتين الطريقتين كوسائل لتحديد النسل.

**سؤال: ما تفعل المرأة إذا كان دخل زوجها محدودًا لا يكفي بحاجات الأولاد ونفقات البيت؟**

**جواب**: لا ينبغي أن تفكر المرأة بالعمل خارج البيت إلا للضرورة الشديدة، خشية إهمال واجبات الزوج وتربية الأولاد الجسمية والنفسية، وفي ذلك تدمير للأسرة وللمجتمع، ولله در القائل:

**وإذا المعلم ساء لحظ بصيرة    جاءت على يده البصائر حولا!!**

وإني أنصح الزوجين في حال الحاجة إلى المال لسد العجز، باللجوء إلى إدخال صنعة خفيفة إلى البيت تعمل فيها المرأة كالأنوال اليدوية أو الكهربائية الصغيرة لأنواع النسيج المختلفة، وقد نصحت بها بعض الأسر المحتاجة، فنجحت نجاحًا تامًّا دون إهمال للأولاد، وكم أتمنى مساعدة هذه الأسر وحماية منتوجاتها وصادراتها، على أن يتولى الزوج تصريف الإنتاج في أوقات

فراغه!

**سؤال** : ما الفرق بين المداعبة والمغازلة؟

**جواب**: هناك فرق كبير، فلا ينبغي للزوج الاقتصار على الأولى، بل لا بد أن يتبعها بالثانية! وذلك بالثناء والإعجاب بجمال الزوجة ولطفها ومفاتنها.

ولهذا التغزل فوائد للمرأة، حتى عقب الانتهاء، فلا ينبغي أن يستسلم للنوم بعده. والحذر الحذر من الصمت، وإذا قال الحكماء: «الصمت حكم وقليل فاعله» فليس عند الجماع أو في بدايته. ولنا في الطير درس أو دروس، فهو يطوف حول طائرته مرارًا ويغني لها كثيرًا قبل البداية. ولنا فيه نعم المعلم، فسبحان الملهم.

يشكو الكثير من الأزواج من البرود الجنسي لدى زوجاتهم، وما شوهد ذلك عند الطيور وغيرها، وكل ذلك نتيجة الجهل والقصور والغفلة من الرجل على الغالب. فالمفتاح التغزل والثناء والمداعبة وقد قال شوقي:

خدعوها بقولهم حسناء والغواني يغرهن الثناء!

**سؤال: هل يفسد الحب الجماع؟**

**جواب** يفسد إذا كان عن غير طريق الزواج المشروع، وذلك لأسباب منها: أن الباب مفتوح أمام المحبين للتنقل، وهذا يسبب لهما السأم والملل... زد على ذلك أن مثل هذا الحب يحمل معه معوله، إذ الرجل لا يأمن من محبوبته أن تحب غيره فيهجرها إلى غيرها، ولا يفكر بعقد حب دائم معها..

وما أحسن ما قاله الإمام ابن القيم: «.. إن الجماع الحرام يفسد الحب! ولا بد أن تنتهي المحبة بينهما إلى المعاداة والتباغض والقلى كما هو مشاهد

بالعيان، فكل محبة لغير الله آخرها قلى (أي هجر) وبغض، فكيف إذا قارنها ما هو من أكبر الكبائر؟ وهذه عداوة بين يدي العداوة الكبرى التي قال الله تعالى فيها: ﴿ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: الآية ٦٧]...

وأما الجماع المباح فإنه يزيد الحب إذا صادف مراد الحب، فإنه إذا ذاق لذته وطعمه، أوجب له ذلك رغبة أخرى لم تكن حاصلة قبل الذوق على أن المحب للشيء متى أفرط في تناول محبوبه، نفرت نفسه منه، وربما انقلبت محبته كراهية»[1].

سؤال: هل للقبلة أمراض صحية؟

جواب: نعم إذا كان أحد الطرفين مصابًا بأمراض صدرية، ونزلات معوية، والتهابات الكبد، وأمراض الكلى والمعدة، والبنكرياس، وأمراض اللثة والأنفلونزا وغيرها.

ومما يؤسف له أننا -نحن العرب- نتميز عن غيرنا من الشعوب بحدة المشاعر والعواطف، وبشدة التعبير عنها.. فعندما يقابل أحدنا الآخر في الشارع أو المنزل، أو في أي مكان، فإنهما يتبادلان القبلات. ولكن أما آن الأوان أن نستبدل بها عادة أخرى: وهي الاكتفاء بالمصافحة؟!

من أجل كل ما سبق من محاذير القبلة، وغيرها من المحاذير العاطفية الخطيرة نهى الإسلام عن القبلة إلا بين الزوجين في حال معرفة كل منهما بسلامة الآخر، وبين الإخوة والأخوات في مناسبات نادرة كالمجيء من السفر وكذلك بين الآباء وأبنائهم وبناتهم الكبار في بعض الأحيان كل ذلك في الحال

(١) (باختصار عن رسالة التدخين وأضراره للطالب الجامعي عمر بياسي).

السابقة من السلامة.

ولعل مثل تقبيل الوجه، تقبيل اليد، وخاصة من قبل الأبناء للآباء صباح مساء وعند كل لقاء مما فيه ذل لهم مما لا يعرفه السلف الصالح، ولو كان خيرًا ما سبقناهم إليه... وقد أمرنا الرسول ﷺ بالاكتفاء بالمصافحة وحث عليها وذكر أنها وسيلة لتساقط الذنوب بالكرم الإلهي.



# خاتمة

الحمد لله في الختام وعلى التمام، كما حمدناه سبحانه وتعالى في ابتداء الكلام، والصلاة والسلام على خير الأنام، من تُعَطَّر المجالس بذكره وبالصلاة عليه والسلام، محمد بن عبد الله النبي الأمي هادي البشرية وخير إمام.

وبعد : إخوتي الكرام هذا ما جمعته لكم ملخصًا، وهو موجز مفيد بإذن الله، وليس موسعًا، فمن أراد الاستزادة فعليه بالمراجع المشار إليها في طيات الكتاب، هذا وأحب أن أنبه إلى أن بعض الناس قد يعتقد أن في بعض ما ذكرناه إباحية أو قلة حياء، فأقول لهؤلاء: إن الدين كله حياء، والحياء شعبة من الإيمان، ولكن قال تعالى : ﴿هُوَ ٱجْتَبَىٰكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِى ٱلدِّينِ مِنْ حَرَجٍۚ مِّلَّةَ أَبِيكُمْ إِبْرَٰهِيمَۚ هُوَ سَمَّىٰكُمُ ٱلْمُسْلِمِينَ مِن قَبْلُ﴾ [سورة الحج: ٧٨] فما قصدنا بما أوردناه في هذا الكتاب خدش حياء، أو قلة مروءة، ولكن ما قصدناه والله حسيبنا هو رفع الحرج عن أمة محمد بتبيين بعض غوامض الأمور التي يستحيا من الخوض فيها غالبًا، ويستحي كثير من الناس -جهلاً منهم- من السؤال فيها، وهي أمور مهمة غاية في الأهمية لصلاح الأسرة والمجتمع المسلم، حتى يكون مترابطًا قويًّا، وذلك أمر لا يتحقق إلا بالعفة والصيانة والمحافظة على الأعراض، وإشباع الرغبات فيما أحله الله، والبعد عما حرم الله عَزَّوَجَلَّ واجتناب ما نهى عنه.

نسأل الله تعالى أن يرزقنا الهدى والتقى والعفاف والغنى، وصلى الله وسلم وبارك على عبده ورسوله محمد وعلى آله وصحبه وسلم والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

# فهرس المحتويات



**الشركة الدولية للطباعة**

مدينة ٦ أكتوبر – المنطقة الصناعية الثانية – قطعة ( ١٣٩ )

ت : ٨٣٣٨٢٤٠ – ٨٣٣٨٢٤٢ – ٨٣٣٨٢٤٤

e-mail: pic@6oct.ie.com